

# DISCOVER ELEVATED REFRESHMENT

Introducing  
an exceptional  
light beer

**90**  
CALS

**2.4**  
CARBS



PLEASE SHARE RESPONSIBLY. SAPPORO PURE ©2021 SAPPORO U.S.A., INC. TARRYTOWN, NY. PER 12 FL.OZ. SERVING AVERAGE ANALYSIS: CALORIES 90. CARBOHYDRATES 2.4g. PROTEIN 1.0g. FAT 0.0g.



SAI ZEN International社代表  
玉田尚子さん

90年渡米、がんによる薄毛に悩む母のために、自然派頭皮ケア商品の開発を始める。2012年に「SAI ZEN」を設立、2019年には「ANTI-AGING」シリーズを発表、薄毛に悩む顧客にさまざまなヘアケア商品を提供している。

# がん治療による抜け毛や薄毛に! <sup>PR</sup> UCLAの医師が薦める 自然派プロダクト「SAI ZEN」

ハーブを使用した自然派頭皮ケアプロダクト「SAI ZEN」。開発者で SAI ZEN International 社代表を務める玉田尚子さんにお話を伺いました。



SAI ZEN ボリュームアラスセット (\$100) セット内容  
シャンプーとスカルプセラムのセット。  
抗がん剤治療中・治療後は「ボリュームアラス  
シャンプー (\$60)」がお勧め!

## アンチエイジングシャンプー (\$70)

頭皮に詰まった汚れや角質を取り去り、健康な髪の育毛環境を整えるハーブ成分たっぷりの栄養シャンプー。

## アンチエイジングコンディショナー (\$70)

たっぷりのハーブ、ビタミンが頭皮の柔軟性を保ち、髪にハリ、ツヤ、コシを与える。メタリン配合で白髪の改善にも効果が期待できる。

## スカルプセラム (\$70)

抜け毛、白髪が気になる箇所に付ける、洗い流さないタイプの頭皮用栄養剤。育毛効果が期待できるハーブやビタミン、ポリフェノール、アミノ酸などがたっぷり。

## スカルプセラムスプレー (\$60)

頭皮を健康にする8種類のハーブやビタミンを頭皮にしっかりと吸収させることで、髪をボリュームアップさせ、健康な髪の成長環境を整えるスプレー。スタイリング剤としても使用可能。

## 効果的な使用法

夜はシャンプー (2度洗い推奨) とコンディショナーをし、スカルプセラムを頭皮に付けて寝寝。朝はスタイリング剤としてスカルプセラムスプレーを使用。



商品の詳細は  
ウェブサイトをご  
覧ください。

アンチエイジング2本セットで \$140 → **\$115!**  
アンチエイジング4本セットで \$270 → **\$200!**

[www.saizenhair.com](http://www.saizenhair.com)

「SAI ZEN」を販売したばかりの頃は薄毛対策のお客さまが圧倒的に多かったのですが、近年ではがん治療による抜け毛や薄毛で悩む方が増えています。一般的に抗がん剤治療で髪が抜け落ちてくると、髪が生えてきて細くてクセがあることが多いです。ところが「SAI ZEN」を使っていると、根元がしっかりと元々生えてくる毛が生えてきます。それを見たUCLAの医師がほかの患者さんに薦めてくださったのです。もともと「SAI ZEN」を開発した理由は、がんの治療で髪が薄くなった母のためにというんな製品を試したのですが、母は肌が弱くかぶれてしまったが続けられず、外出時はカッターが手放せませんでした。そこで、肌に優しく効果のある育毛商品を自分で作りたいかと思ひ、10年以上かけて研究を重ね、2012年に「SAI ZEN」ボリュームアラスシリーズが完成したのです。

「SAI ZEN」の特徴や新しい商品について教えてください。最大の特徴はハーブなどの自然成分を使っていることで副作用がないこと。肌が弱い人はもちろん、赤ちゃんや高齢者の方でも使えます。妊娠中でも大丈夫です。抗がん剤治療が終わった方でも頭皮ケアとして使うことで元々生えるための土台を作ることができます。また、3年前には老化防止に焦点を当てた「ANTI-AGING」シリーズを販売開始しました。これは幹細胞の働きを活性化し髪のサイクルを成長期へと切り替える成分を配合しているため、より高い効果が期待できます。一般的な育毛剤に使用されているミノキシジルの2倍という臨床試験結果も出ています。がんなどの病気、そして加齢による薄毛は、実年齢よりも老けて見えるだけでなく、メンタルに大きな影響を及ぼします。薄毛に悩んでいる方は、系列ヘアサロンでの無料頭皮診断を随時行っているの、ぜひこの機会にご利用ください。

## 体験者のヘア復活の軌跡

※従来の「SAI ZEN」シリーズを使用

● 清子さんの場合 (尚子さんのお母様)



Before

7カ月後

10カ月後

● 1さんの場合



Before

5週間後

4カ月半後

初めてで不安な方に...!  
**サロンでの無料頭皮診断実施中!**  
Taka Hair Salon に「Lighthouseを見て、頭皮診断希望!」と  
お電話でお伝えください。 ☎ 310-575-6819  
住所: 1845 Westwood Blvd., Los Angeles, CA 90025

## SAI ZEN 取り扱い店舗一覧 日本語どうぞ!

### CALIFORNIA

■ Taka Hair Salon  
■ Pi Water Torrance  
■ SPA 利楽園  
■ UNI INT'L MARKETING, INC.  
■ AILE INTERNATIONAL  
■ MAX 5 GOLF

Westwood / ☎ 310-474-8110 / [www.takahair.com](http://www.takahair.com)  
Torrance (イーストゲートプラザ内) / ☎ 310-328-9800 / [www.piwaterstore.com](http://www.piwaterstore.com)  
Miyako Hybrid Hotel TORRANCE / ☎ 310-212-6408 / <http://www.relaiken.com>  
Torrance / ☎ 213-700-3298  
Downey / ☎ 562-923-3732 / [kirei.aile@gmail.com](mailto:kirei.aile@gmail.com)  
Gardena / ☎ 310-523-9058

■ Hair Craft Hair Salon Los Angeles / ☎ 213-625-2033  
■ PERIDOT HAIR STUDIO Gardena / ☎ 424-292-3511

### HAWAII

■ TK WORLD INC Honolulu / ☎ 808-319-3454 / [www.tkworldjapan.com](http://www.tkworldjapan.com)  
(アラモアナショッピングセンターのPopoki Honolulu内)  
■ SALON EMIKO Honolulu / ☎ 808-561-2454



4A Ash Brown

4B Burgundy Brown

4V Violet Brown

クールな  
アッシュから  
鮮やかな赤紫も  
新色発売中

## SPEEDY CONDITIONING COLOR

タレない10分の早染めクリーム

- ・ ツンとしたニオイがない、アンモニアフリー処方
- ・ 詰め替えも別売りであるので経済的
- ・ 6種の天然由来エッセンス配合で、しっとりしなやかな染め上がり



## CREAM COLOR ONE PUSH

混ぜる手間なし、簡単ワンプッシュのヘアカラー

- ・ 一押しで1剤2剤が同時に同量出る。ブラシに出して髪をとかすだけ
- ・ 根元、生え際までしっかり染めやすい専用ブラシ付き
- ・ 密封ボトルで取り置きや収納も楽々、簡単
- ・ 3種の天然由来エッセンス配合



赤みを抑えた  
新色2色  
発売中

3H Honey Brown

4M Mocha Brown

[www.bigenorigins.com](http://www.bigenorigins.com)

お買い求めはネットショップ、またはお近くの日系マーケットで

Bigen  
美源

日本No.1\*のヘアカラーブランドなら、初めてのヘアカラーも気軽に安心

\*11 AG-S&H Accumulated Hair Color Market Share data in Japan from Jan 21-Mar 21



hoju

# 業種別 ライトハウス 広告索引

業種別の広告掲載ページ一覧。気になる業種をまとめて見たい時、お得な情報を探したい時はコチラから！

●カテゴリーと会社名は見やすい日本語表記、引きやすい五十音順

●広告掲載ページで見たい広告に直行。さらにWEB版だとページ番号をクリックするとそのページが直に開きます

## ロサンゼルスお役立ち電話番号一覧

警察・火事・救急車（緊急）	911
電話番号案内 市内	411
電話番号案内 市外	1+AREA CODE+555-1212
DMV 自動車免許取得と更新・車両登録	1-800-777-0133
在ロサンゼルス日本国総領事館	213-617-6700
最寄りの郵便局の案内	1-800-275-8777
日系ヘルプライン	1-800-645-5341
留学生ホットライン	213-473-1630

県人会・同窓会の連絡先を始め、求人情報、日米単位換算表など、生活にすぐに役立つ情報は、[www.us-lighthouse.com](http://www.us-lighthouse.com) で！

## イベント

2022 前期 帰国入試進学セミナー	20
日本の大学・専門学校進学フェア2022 春	5

## 医院・病院

### 一般内科

大里メディカルクリニック	85
松本尚子小児科	74

### カイロ・マッサージ

西田指圧セラピー	85
矢島カイロプラクティック&ウェルネス	85

### 産婦人科

パンフィックリブプロダクティブセンター	74
ラブリオ不妊治療クリニック	75

### 歯科

アルバート・オウ・デンティストリー	102
アルファデンタル	99
佐藤ファミリーデンタル	102
ジェフリー・山代歯科	101

ドクター・山田 & ドクター・ロー 歯科医院 102

ホンダプラザ歯科医院 102

松村歯科医院 101

室谷寛歯科医院 102

モア・デンタル 100

柳歯科 101

ルイス・ヤン歯科 101

ルイス・リン歯科 101

### 心療内科・心理セラピスト

中島心理教育セラピーサービス 85

### 整形外科

有田治生 84

ロバート・アナヴィアン足部治療専門医 85

SC フット & アングルセンター 83

### はり・灸

アキュリーフ鍼灸院 82

## か学校・習い事

学校	
青山学院大学	40
桜美林大学	40
同志専門職大学	41
京都先端科学大学	41
近畿大学	41
慶應義塾ニューヨーク学院	42
国際基督教大学	40
上智大学	40
中京大学	41
筑波大学	41
津田塾大学	41
テンブル大学ジャパンキャンパス	41
西大和学園	79
ひのき補習学校・学習塾 Hinoki	44
ふたば幼稚園	78

## 語学学校

日本語学協同システム 44

## 塾

アイキャン	44
学習塾コミット	42
個別指導塾ココロミル	43
優塾バサディア	44
TGスクール	44
TLCフォーキッズ	44

## 習い事・カルチャーセンター

あいピアノ教室	76
明石書道教室	77
かよピアノ教室	76
シグマ算数珠算学院	76
そら組	76

## フィットネス

長浜剣道道場 44

## サービス・企画

介護	
オークフィールド八幡平	90
グランクレーン	8
ホープ・インターナショナル	93
レイクシオア	93

## クリーニング

キャッツUSAベストコントロール 86

## 葬儀・墓地

久保田葬儀社 84

## ペット

アニマルコミュニケーター・エイミー・ポーブ 83

## リサイクル

エコタウン 94

## その他

ひささちカンパニー 93

## し自動車

### 自動車販売・買取

ガリバー	65
ブブカ	64
マツダ	12
メルセデスベンツ・ロングビーチ	7

## ショッピング

### 衣料・小物販売

クレラップ	46
育てるタオル	46
ダイソー	104

### 食品メーカー・貿易・商社

アサヒビバレッジズアメリカ	10
キッコーマン	104
麒麟ビール	34
金印わさび	96
サッポロ	112



サンヌードル	35
トレジャーチェスト by SaBo	95
明星食品株式会社	38
JFCインターナショナル	2・3
PMIAI	107

スーパーマーケット・モール	
ゴハンマーケット	94

電化製品販売・サービス	
TOTO ウォッシュレット	92

本・CD・DVD・ゲーム	
紀伊國屋書店	48
ドラゴンクエスト・ダイの大冒険・魂の絆	20

## 人事・就職

就職相談・人材派遣	
TMS アメリカ	81

## 通信・メディア

インターネット	
japan-universities.com	41

電話関連	
スカイゴワイファイ	61

メディア・マスコミ	
dライブラジヤパン	9

## 美容・健康・ヘアサロン

化粧品	
サイゼン	111
美翔	105
ホーユー・ビゲンヘアカラー	110

健康関連商品	
アクア・バシフィック・テクノロジー	62
足ふみ健康ライフ	107
パイウォーター	37

健康食品	
カズ・インターナショナル・リンク	27
健康家族	36

美容整形	
SBC 湘南美容外科	106

ヘアサロン・美容・理容	
スリークサロン&スパ	82
メイクオーバーヘアアンドビューティ	82
ラッシュズ・オン・ザ・ビーチ	82

## 不動産・引越し・宅配

建築・リモデル	
オオタニ工務店	92
ソフィープラス	93
ダイズインク	93

引越し・宅配・運輸	
OCS	93

不動産	
アライド・インベストメント	6
池田蘭子	86
いなだかよこ	87
加来ちよみ	87
グランドマスト	47
黒島美佐子	87
宏徳エンタープライズ	19
ビジネス売買/ゴールド・シー	60
スターツバシフィック/ビタットハウス	86
高橋ひろみ	87
ダニエルジョン/Canadayグループ	87
豊秋苑子	86
中岡不動産	90
パーソン不動産	91
ブライアン&サマーリアルエステート	87
ポーター・ちかこ	87
メルディア・インベストメント・リアルティ	88・89
吉村幸記・之絵	87

## 弁護士・金融・保険

会計士・税理士	
青浜会計事務所	59
アブライド会計事務所	68
石上、石上 & 越智公認会計士事務所	69
尾崎貞由美会計事務所	57
小澤会計事務所	58
佐野 ジョン 司	56
手島 & カンパニー	59
三村税理士事務所	58
森井会計事務所	59
山本米国税理士事務所	58
EXAR 税理士事務所	56
INCUNコンサルティング	60
TOMAコンサルティンググループ	59

金融・証券	
クリアモーゲジキャピタル	87
ケンダックス/ケニー・木村	87
コンパレンディンググループ	71・87
EMPファイナンシャル・ネットワーク	87

司法書士・行政書士	
アミティエ行政書士事務所	51
日本ライフパートナーズ協会	91
Amie 国際行政書士事務所	51

専門サービス	
ウィズリーガルソリューションズ	54

弁護士	
イージス弁護士事務所	52
ウィリアムス & ウィリアムス法律事務所	67
上村一昭法律事務所	54
ウェルネス・ディボース	83
スコット・ラスムセン弁護士	55
関谷法律事務所	54
デイビッドソン・バイク・ロー LLP	67
永島リー・弁護士事務所	54

バーマン弁護士事務所	67
弁護士法人・佐野 & アソシエーツ	67
ロバート・W・コーエン弁護士事務所	56
KLW 法律事務所・木村ジョシュア弁護士	66

保険	
イシワタ保険エージェンシー	50
MHH 保険事務所	72
ダイワ保険代理店	73
バシフィック・ガーディアンライフ	70
森ジョージ保険代理店	50
吉田雅彦/オールステート保険	51
UNIワールド・ワイ・ファイナンス・マーケティング	71

## 旅行・ホテル・レンタカー

ホテル	
ニューガーデナホテル	80
旅行代理店	
ジャパン・バシフィック・トラベルサービス	44

## レストラン

カフェ・ベーカリー	
ベイクチーズタルト	95
日本料理	
うなぎ徳	99
牛角	39
小僧寿しダイニング	98
ふかのや	98
本多屋	97
わだつみバリー・ヒルズ店	99

ラーメン	
楽観ラーメン	98

その他	
アルタサイエンス・クリニカル・ロサンゼルス	4
インターセック	60
在外選挙の制度と手続き	53

こんな**お悩み**ありませんか？

特許の  
仕組みで

体調  
不良

むくみ  
冷え

ひざ痛  
腰痛

便秘

免疫力  
低下

ポカポカ  
巡って  
楽になる

足が勝手に動き出し

“新陳代謝を高めます”

イスに座って足を置くだけで、自然に足が上下に動き出します。「テレビを見ながら」「デスクワークをしながら」。「ながら」で様々なお悩みに効果を発揮します。

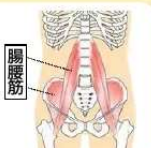
木温巡楽

日本産  
100年物の  
天然杉使用

【サイズ】幅42cm 奥行12cm 高さ12cm 重さ約1.5kg

「足腰」をほぐす

座ったままで歩く時と同じようなあしふみ運動が可能です。この動きが股関節【腸腰筋】をほぐし、ゆるめることになりま。例えば、腰をほぐすと腸が活性化し、「便秘改善」され、腰の筋肉をほぐすと、血行が改善し「腰痛緩和」されます。このような症状のお客様から、お喜びの声が多数届いています。(個人差があります)



体験者の声 「巡りを改善」し、ドンドン元気に！

※感じ方には個人差があります

- 足が軽くなった
- 股関節がちゃんと動いている
- 体がポカポカする
- 頭が冴えてきた
- 歩いているみたい
- ダイエットになりそう
- 木という素材が癒される

ご家族で  
半永久的に  
使えます

▼この動画を▼  
3秒見るだけ！  
どんな運動が納得！



あしふみ 健康ライフ

お問い合わせ ☎日本(81)92-260-8941  
<https://www.ashifumi.jp/contact/>

アメリカ在住のご自身のため

ご購入は

Amazon.com [KENKO LIFE-zigru](https://www.amazon.com/KENKO-LIFE-zigru)

日本のご商販のため【公式HP】

<https://www.ashifumi.jp/>

※入事例

日本の医療機関・公共機関  
大学・整骨院・高齢者施設  
福祉用具展示場などで導入



アメリカでも好評発売中

太田胃散〈分包〉

長年愛されている缶の太田胃散の分包タイプがアメリカでもご購入いただけます。初めて太田胃散を服用いただく方、お出掛け用に、ご家族用におすすめです。

飲みすぎ、胸やけ、胃の不快感に。

自然（ハーブ）の良さを生かした、長年愛されている制酸剤

速効性と持続性の作用時間が異なる制酸剤の配合により、胸やけ、胃酸過多、胃のむかつきに、すぐれた効果をあらわします。7種のハーブ（芳香性と苦味性）とメントールが、バランス良く配合されているので、スッキリした爽やかな服用感が得られます。



Ohta 太田胃散

お求めはお近くのマーケットへ。

Distributed by PMAI



# 気になる医療美容、今年こそトライしてみませんか？

美容点滴+マイクロニードリング(シークレットRF)+PRP 療法で美肌促進



まずカウンセリング、顔のシワや肌のかさが気になる方と相談したところ、先生の提案で、美容点滴、マイクロニードリング、PRP 療法を組み合わせて美肌を促進していただくことに。



美容点滴から、同院では「インナービューティー」「イムニティー(免疫強化)」の2種類を用意しており、今回は前者を選択。ビタミンCとビタミンB群など、美肌・美白に効果的な栄養素がたっぷり！



続いてマイクロニードリング。同院では「シークレットRF」というレーザー機器を使用し、針と高周波レーザーによる刺激で、皮膚のハリや弾力アップ、小さなシワやニキビ跡の改善などを促します。



最後に、PRPを顔に塗布。PRPとは自身の血液を遠心分離機にかけて濃縮した血小板。これを顔に塗布することで、皮膚の再生、若返りを促します。

日本最大級の最先端美容整形外科、湘南美容クリニック。そのアメリカ支局、アーバイン院では、院長の鈴木先生が婦人科と美容外科の知識、技術を組み合わせた高度な医療美容サービスを提供しています。「日本人が求める美を熟

知しています。ご来院しやすい価格となっておりますので、多くの方に来院いただきたいです(鈴木先生)という同院で、今回はライトハウススタッフ2名が実際に施術を受けてみました！

期間限定  
キャンペーン！

「ライトハウスを見た」で  
50ドルOFF！

「ライトハウスを見た」で、施術料金が50ドルOFFになるキャンペーン実施中！ 施術料金は、随時各種キャンペーンを実施しているので、同院ウェブサイトを確認ください。以下はキャンペーンの注意事項。

●本特典は1人1回の利用に限る。 ●本特典を利用する際は、同院スタッフに「ライトハウスの50ドルOFFキャンペーンを見た」と知らせること。 ●会計終了後の申告は無効。 ●予約金、キャンセル料など施術の会計以外には利用不可。 ●金銭との交換は不可。おつりも出ないので要注意。 ●使用期限は2022年7月31日の施術まで。 ●モニター価格・キャンペーン・各種割引との併用は不可。 ●一部対象外施術あり。 ●詳細は同院スタッフに問い合わせを。



施術したのは…  
鈴木葉子先生

湘南美容クリニックアーバイン院長。日本大学医学部卒業。アメリカ医学国家試験(USMLE)に合格後、産婦人科研修医として複数の医療機関での研修を経て、ハーバード大学公衆衛生大学院からMaster of Public Healthの称号を授けられる。その後、カリフォルニア州で開業し、2019年より現職に就く。



トライアル後の感想

「医療美容は初体験だったので、正直ちょっと不安だったのですが、先生の説明は本当に専門的で分かりやすかったし、スタッフの方々も明るくて、いい意味で予想を裏切られました。本当に今回体験してみて良かったです。施術後数日は、とにかく顔のお肌がびっくりするほど柔らかくてツルツル。あと、施術後の翌朝、朝の目覚めが良かったのも印象的でした。」(千鶴)

体験したのは…



ライトハウススタッフ  
千鶴ハシシル

顔のシワやそばかす、肌のかさが改善できたらしいなぁと今回のモニターに立候補。東條と同じく、医療美容は初体験。



ライトハウス編集長  
東條遼太郎

気付けば45歳。おでこのしわや頬のこけなどが気になる今日の頃。少しでも若返られたらということで、人生初の医療美容に挑戦

ヒアルロン酸とボトックス注射+  
コラーゲン美容針で若返り



頬がこけて顔が少し衰えて見えていたのと、ほうれい線を目立たなくするために、頬にヒアルロン酸を注入してボリュームアップを図ることに。また、おでこの眉間のし

わを目立たなくするため、神経の伝達をブロックしてしわが寄りつづめるボトックス注射も打ってもらいました。さらに、おでこの眉間と引き締めも担って、針で医療用の糸を皮膚下に埋め込んでコラーゲン生成を促すコラーゲン美容針(写真)も施術！

おでこの Before After



「ボトックスの効果にビックリ！施術から数日間は、眉毛を上げておでこにしわを寄せようとしても、全くしわができなくなりました(AFTERの方、本当にこれ以上眉毛が上がらないのです…)。効果は3か月～半年ほどとか、コラーゲンも1か月ほどで効果が出てくるそうなので、楽しみです(効果は半年程度)(東條)。

**SBC 湘南美容クリニック**  
Shonan Beauty Clinic  
美容 外科・美容皮膚科・婦人科

日本語対応専用番号1-833-358-0936

TEXT 予約 1-949-577-8141

✉ info.ir@shonanbeauty.com

※表示価格は全て税込み金額。 ※効果には個人差があります。



SBC ホームページ

■営業時間：月～土 9:00AM～5:00PM(土曜は月2回・要予約) ■休診日：日曜・祝 ■22 Odyssey, #200, Irvine, CA

<https://shonanbeauty.com/>





日本のロングセラー「ヒアルロン美潤」ついに米国で発売開始

PR

開発者 森孝幸氏に独占インタビュー

## 肌の潤いと透明感を 安心安全に取り戻すために

飲む美容サプリとして20年にわたり日本でロングセラーを続けている「ヒアルロン美潤」が米国でもオンラインを通じて購入できるようになりました。そこで、「ヒアルロン美潤」を開発した薬剤師の森孝幸さんに、開発の経緯、こだわりの特徴、他社製品との違いなどについて伺った生の声をお届けします。

「ヒアルロン美潤」をどうして開発することになったのか、経緯をお聞かせください。  
もともと肌が弱い私の妻が、薬剤師の私に「小じわなどにも効く、美肌に良い製品はないの？」と聞いてきたことが発端でした。その後、妻は私のアドバイスをもとにビタミン剤などを飲んでいましたが、妻の肌にとって良くも悪くも私自身が開発しようと思えるもの、私自身が研究を始めた。その結果、加齢とともに乾燥してしまう肌に働きかける成分としてたどり着いたのが、もともと自然界に存在するヒアルロン酸です。世の中に出回っているヒアルロン酸サプリメントにはバイオ技術製法などで作られた安全性が十分なものもある中、私は人工的に作られたものではなくあくまで天然にこだわりました。そして、国産食用二ワトリのトサカから抽出したヒアルロン酸でサプリメントを作り、「ヒアルロン美潤」を完成させました。完成までには3年半

ほどかかりました。

— 他社の製品と「ヒアルロン美潤」の違いについて教えてください。

まず、ヒアルロン酸を体内に取り込むために200nm化しています。ヒアルロン酸のままだと血液中に吸収されないため、低分子化された40nmにすることで重要な成分を1つのサプリメントに組み合わせているのは「ヒアルロン美潤」だけです。さらに、不必要な添加剤を全く使用していません。着色剤、コーティング剤、防腐剤などを一切使用していません。通常はサプリメントをツヤツヤに見せるだけでなく、変質防止の目的でもシエラックという光沢剤を使用するのですが、「ヒアルロン美潤」では使っていません。法律で認められている添加剤はありますが、私の妻、母、そして私自身も服用していますし、長期間飲み続けるもので、不必要なものはいらないという信念がうきうきしているのです。そのため、「ヒアルロン美潤」は少しだけ形が崩れやすくなっています。さらに生産プロセスで互いに付着したりすることで不良品が出やすくなる原価が高いという製造者泣かせな点もあるのですが、優先順位として「余計な添加剤を入れない」ことを選択しています。

— 服用を続けることで期待できる効果や事例について教えてください。

現在83歳の母は「ヒアルロン美潤」の一番のファンです。服用すると肌のハリが違ってくるので、私にせよのフェイスラインで顔を映して見せてくれます。日本では販売を開始して20年になります。多くのお客様が継続的に服用していただいていますし、20万人近いお客様に愛用されています。お客様からは、長らくシャワーの水が肌で弾かれることがなかったのに、「ヒアルロン美潤」を服用し始めてから肌のうで水玉ができるようになったという体験談も寄せられています。

さらに「髪にハリやツヤが出た」というお声も聞きます。ヒアルロン酸が毛根に働きかけ、根元がしっかりと立ち上がったことで髪にハリが出たり、地肌が強化されることとで、ツヤといった効果も実感していただけたのだと思います。また、髪にハリが出たことで「髪の毛が増えたように見える」というお声もいただくことがありますが、髪のお悩みをお持ちの方にも是非「ヒアルロン美潤」を試していただきたいと思っています。



— 「ヒアルロン美潤」がアメリカでもオンラインで購入できるところになったのですか。

そうですね。アメリカだけでなく海外向けに販売を開始しました。お肌の変化を実感していただくために、初回に限り、通常1カ月分が90ドルのところ、28ドル99セントでご提供致します。お試しください。ないことには始まりませんし、服用を続けることに意味があります。海外の日本人に留まらず、多くの方のお肌の悩みを解消するために、「ヒアルロン美潤」を知っていただき使っていただきたいと思っています。

美潤  
HYALURONIC  
Bijun

4月末までにお申し込みいただいた方限定！  
米国販売開始記念につき **80% オフ!**



初回オーダー (1家族につき)

**\$150.00** ※4月中旬以降の発送

**▶\$28.99**

お求めはこちらから：

<https://hyaluronbijun.com/ja/products/reserve-your-bijun-rejuvenation-trial>

株式会社ファインエイド (Fine Aid Co., Ltd.) 健康食品・化粧品等の販売

愛知県名古屋市中区栄3丁目19-19 フォルテ栄ビル9F

米国向け日本語サイト：<https://hyaluronbijun.com/ja>

日本向けサイト：<https://fineaid.co.jp/>

(日本国内 toll free) : 0120-144-871







Serving Suggestion

**kikkoman**  
seasoning your life

## NOODLE KIT WITH SAUCE



合成保存料不使用 / グルテンフリー ※内容量は1食分です

キッコーマンの「NOODLE KIT WITH SAUCE」シリーズは、麺とソースが入ったヌードルセット。コシの強いライスヌードルと、パウチ入りのフレッシュなソースが入っています。パッタイやスパイシーガーリックなどフレイバーは4種。買い置きしておけば、すぐに食べたい時や忙しい時に便利です。お好みで肉や野菜をたっぷり入れて、手軽においしく、ヘルシーヌードルをお楽しみください。

キッコーマン商品は日系やアジア系スーパーにて  
お問い合わせください。

[www.kikkomanusa.com](http://www.kikkomanusa.com)

ショッピング

©衣類・小物販売

**\$1.75~** で見つかる **カワイイ! ピックリ! ハッピー!**

※2022年3月23日より

お手頃プライズで嬉しい!  
**ビューティーグッズ**

みんなを癒したちやうかおいは  
**キュートグッズ**

揃ってるだけで注目の的  
**キャラクター文房具**

**かわいくて役に立つグッズがいっぱい! 安いからたくさん買えちゃう!**

**DAISO**

Torrance  
Irvine

Monterey Park  
Hacienda Heights  
Artesia  
Korean Town\*  
Prado Center (Monterey Park)  
Lake Forest\*

Temple City  
Northridge  
Buena Park  
Chino Hills\*  
Sawtelle  
San Gabriel

Stanton  
East Gate Plaza (Torrance)  
Santa Ana (Bristol Plaza)  
Lakewood  
Arcadia\*  
Garden Grove\*

Little Tokyo  
West Hills\*  
Tustin\*  
Orange\*  
Pavilions Place Huntington  
(Westminster)

Long Beach  
Mira Mesa (San Diego)  
Fullerton\*  
Kearny Mesa (San Diego)  
San Dimas\*  
Rowland Heights\*

Santa Anita\*  
Oceanside (San Diego)  
Ontario\*  
Rancho Cucamonga\*  
Costa Mesa  
Hollywood

店内でライトハウスを  
自分帶しています!

\*印店舗を除く

Facebookページへの「いいね」をお願いします！

# 今こそ、 つながろう。

これから時代が変わっても、みなさんとつながってられるように。  
この先の未来でももっとみなさんの役に立てるように。  
ライトハウスはFacebookページのますますの充実を図っています。  
「いいね」でつながりませんか？

最新号のお知らせ、レストランのテイクアウト情報、  
コロナウイルス関連最新ニュース、スタッフの近況など共有しています。  
一緒にアメリカの日系コミュニティを盛り上げていきましょう！



ライトハウス  
[www.facebook.com/LighthouseMagazine](https://www.facebook.com/LighthouseMagazine)



ライトハウス・サンディエゴ  
[www.facebook.com/LighthouseMagazineSanDiego](https://www.facebook.com/LighthouseMagazineSanDiego)



ライトハウス・シアトル&ポートランド  
[www.facebook.com/youmagaseattle](https://www.facebook.com/youmagaseattle)

Lighthouse®

Lighthouse®  
*San Diego*

Lighthouse®  
*Seattle & Portland*



◎歯科



## 高い技術を持ったインプラント歯科医をお探しですか？ 皆がここを選ぶ理由があります!!

# インプラント (クラウン込み) 1本 \$1300

### Albert Oh Dentistry PC

San Gabriel オフィス: 531 W. Las Tunas Dr. Suite A, San Gabriel, CA 91776  
Monterey Park オフィス: 230 S. Garfield Ave. #103, Monterey Park, CA 91754  
TEL: 626-282-0884 月～金 (9:30am-6:00pm) 日 (9:30am-5:00pm) 休土

**ご予約・ご相談は日本語でマサコまで** Oral Surgery · Cosmetic Dentistry · General Dentistry

- ・経験豊かな歯科医によるコンサルテーション、最高のデンタルケアをご提供します。
- ・個人個人にあった治療プラン
- ・当院が誇る最新機材を完備
- ・無理のないお支払いプラン
- ・各種保険 (PPO) 取り扱い **Medical 対応**

リーズナブルな価格設定、個人に合わせた心地よい環境作りをお約束します!



**Dr. Albert E. Oh**  
Loma Linda University 卒業  
元 Loma Linda University  
クリニック助教授  
歯科科長 金銀歯プロバイダー  
AAD, ICOL, GDIA, ADA,  
CDA, AGD メンバー

3D画像のCTスキャンを含めた  
コンサルティンクは無料。  
すべてのPPOデンタルインシュランス利用OK!  
お支払いプラン相談可能。

◎歯科

アーバイン [www.satofamilydental.com](http://www.satofamilydental.com)

## 佐藤ファミリーデンタル

**歯列矯正お考えですか?**  
カウンセリング受付中



1歳半のお子さまからお年寄りまで  
ドクター佐藤 (コロンビア大学歯学部卒) が  
心をこめて診察いたします。

一般歯科 小児歯科 審美歯科 歯周外科  
ホワイトニング インプラント 口腔外科  
歯列矯正 (小児一般及インビザライン) 他

- 保険のない方、お支払いのご相談承ります
- 急患随時受付 ●各種保険、クレジットカード取扱
- 平日夜5時半まで、土曜日診療
- 海外旅行保険、日本の社会保険、国民保険への申請書類作成

Norihisa Sato D.D.S.  
歯科医師 佐藤規久

コロンビア大学歯学部卒業  
カリフォルニア大学アーバイン校卒業  
日本で歯科医師免許を取得  
日系幼稚園で歯科衛生士指導を担当  
20年以上の臨床経験

**SATO**  
Family Dental

日本語でお気軽にお問い合わせください  
949.654.5554

4950 Barranca Pkwy. #110, Irvine, CA 92604



◎歯科

## 歯医者も通う 歯ぐき・インプラント専門医



従来のインプラントは  
チタン合金で作られています。  
当院ではジルコニアの  
インプラントを扱っています。

インプラントを入れたあともまめにチェックアップを受けましょう!

**金属アレルギーの方には  
ジルコニアのインプラント。**

選ばれる、信頼される理由があります!

Dr. Jason Yamada Dr. John Lo  
診療日: 月火木金 [www.jplofttorrance.com](http://www.jplofttorrance.com)

**ドクター山田 & ドクターロー** 歯科医院

3244 Sepulveda Blvd., Torrance, CA 90505 ●新住所 ☎310-320-5661

インプラント治療  
30,000件以上の実績



インプラントの症例動画

◎歯科

## インプラントロジストによる 確かな技術!

インプラントのスペシャリストが総合的に診断、治療しますので、当医院への通院のみで治療が済みます。インターネットラジオかYouTube Liveで聴ける日本語ラジオ放送TJSでお馴染みのドクター伊藤が丁寧にご質問にお答えします。

- 一般歯科 ●ホワイトニング ●審美歯科
- 口腔外科 ●インビザライン

**伊藤歯科グループ**

Los Angeles / Little Tokyo  
ホンダプラザ歯科医院  
TEL: (213) 687-3895  
診療日: 火木 (毎週)、月金 (隔週) 第4土曜  
400 East 2nd St. Suite 207  
Los Angeles, CA 90012 (ホンダプラザ2F)  
[www.itothdds.com](http://www.itothdds.com)



歯科医師 伊藤 仰一  
日本人では数少ないインプラントロジスト、歯科医師免許取得後に大学院で4年間のインプラントのトレーニングを受け、25年以上の診療経験を持つ。

Orange County / Costa Mesa  
THE LOFT DENTAL STUDIO  
TEL: (714) 549-7030  
診療日: 水 (毎週)、月金 (隔週) 第1、第3土曜  
3151 Airway Ave. Suite F-103  
Costa Mesa, CA 92626



◎歯科



室谷 寛  
Hiroshi Murotani, DDS

トランス  
トランス・メモリアル  
メディカルセンター近く  
310-373-4087  
3610 Lomita Blvd. #101  
Torrance, CA 90505



歯が健康だと、  
幸せだと思おう。

定期検診で予防、早期治療を  
むなみに  
**室谷歯科医院**  
Hiroshi Murotani, DDS  
714-641-0681  
3620 S. Bristol St. #209  
Santa Ana, CA 92704

一般歯科

神経治療 / 小児歯科 / インプラント / 審美歯科 / ホワイトニング  
日本の社会保険、国民保険への請求手続きもお手伝いいたします。



◎歯科

# ジェフリー山代歯科

www.yamashirodds.com

UCLA講師



- ◆COSMETIC・FAMILY DENTISTRY
- ◆日本語で親切、丁寧な対応
- ◆明るくあたたかい雰囲気のおオフィス
- ◆各種保険、クレジットカード取扱
- ◆支払方法ご相談に応じます。ディスカウントあり

診療時間  
月 8:00am-5:30pm  
火 9:00am-6:00pm  
水・金 9:00am-1:30pm  
木 8:00am-6:00pm  
土 8:00am-1:00pm

お電話くださいば時間を調整いたします

**310-329-1312**

1605 W. Redondo Beach Blvd. #203, Gardena, CA 90247



医院・病院

◎歯科

# 心のこもった治療を1人1人に。



- 一般歯科 ●美容歯科 ●義歯 ●神経治療
- 口腔外科 ●インプラント ●小児歯科 ●Invisalign

Dr. Louis Lin

Boston University 歯科学校卒  
UCLA 生化学科卒  
American Dental Association 会員  
20年以上の経験

日本人歯科衛生士が快適な治療をお手伝いします。

- ・各種PPO保険-Denti-Cal 取扱
- ・保険の無い方には、Discountもごします
- ・日本の国民・社会保険書様作成

お問い合わせ・ご予約は日本語でどうぞ

**Lomita Office**

TEL 310-326-6668  
2146 W. Lomita Blvd., Lomita, CA 90717 (Liano Plaza内)  
Monday, Tuesday, Thursday 9:00am-6:00pm  
Friday (隔週) 9:00am-6:00pm  
Saturday (隔週) 9:00am-4:00pm

**Whittier Office GRAND OPENING!**

TEL 562-360-1044  
12541 Lambert Rd. Whittier, CA 90606  
Monday 2:00pm-7:00pm  
Wednesday 11:00am-7:00pm  
Saturday (隔週) 2:00pm-7:00pm

オープン記念☆スペシャルクーポン

新規の患者様 クリーニング&X-ray \$90  
※X-rayは必要に応じて ※Whittierオフィスに限り

◎歯科

# あなたの歯は健康ですか？



- 美容歯科 ●矯正 ●歯槽膿漏治療

一般歯科、小児歯科、義歯、神経治療、口腔外科など最新の治療法を導入しています！



**GENTLE WAVE PROCEDURE**

1108 Sartori Ave. #100, Torrance



Louis F. Yang, D.D.S. LVIF

カリフォルニア大学  
アーバイン校卒  
1991年クレイトン大学  
医学部卒

月・金土 9:00am-3:00pm (金土隔週)  
火・水木 9:00am-6:00pm  
休日 日曜日

日本語で治療いたします

**Louis F. Yang, D.D.S. LVIF**

310-539-9307

ご予約・お問い合わせは日本語でどうぞ

◎歯科

◎歯科

# 歯の健康ファースト

## やさしい治療



Sachiko Kodama D.D.S.

アーバインの柳歯科では、最新の技術を用い、定期検診から神経治療まで安心して受けられるため、小さなお子さまからご年配の患者様まで通って頂いております。  
※各種保険取扱い、無保険の方はお気軽にご相談ください。

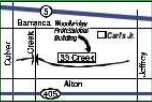
Glenn Tadashi Yanag D.D.S.

UCLA歯科大学卒業

**柳歯科医院 949-733-3647**

- 一般歯科 小児歯科 美容歯科 緊急診察可能 日本語OK!
- 歯周治療 インプラント ホワイトニング 矯正矯正 EREG Invisalign

月・火・金 9AM-6PM 水 Noon-8PM 木・土 (隔) 9AM-4PM  
日本橋ビル 33 Creek Rd. Suite 100, Irvine, CA 92604



◎歯科



笑顔に自信!

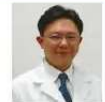
# ウェストLA・サンタモニカ地区



PREMIERE DENTAL CARE

## 松村歯科医院

YASUHIRO MATSUMURA, D.M.D.



松村 康弘 D.M.D.  
シニア10年以上の経験

- 完全消毒
- 一般歯科、小児歯科
- 美容歯科、インプラント治療
- 最新技術、最新設備
- 保険取り扱います
- 日本語で丁寧に治療致します

日本語でお気軽にお問い合わせください。

**310-575-8828**

11340 W. Olympic Blvd. Suite 240, Los Angeles, CA 90064

月〜水・金 8:30am-5:00pm / 土 8:30am-3:00pm / 日・木 休診





moa  
DENTAL



# 名人の手

誰もが可能なわけではありません

天性の感覚と弛みない努力、経験が名人を生み出します

モアデンタルにはそれらのすべてを兼ね備えた医師がいます

名人の手による芸術を体感しにお越しください



自分の歯の状態で自分で見られる

**最先端3次元映像システム**  
(デンタルCTスキャン機器、3Dソフトウェア)

インプラントは歯根の代わりになるため、埋め込む前に歯と骨の状態を正確に把握しなければなりません。これを間違えると、細菌感染により痛みが発生し、ひどくなると食べ物を噛めなくなる、あるいは顔面麻痺などの副作用が起こります。

当院では診断に最先端デンタルCTスキャン機器と3Dソフトウェアを使用しています。X線撮影だけでは把握しきれない歯の骨の太さや質、状態などを断面まで立体的に解析。精密なデータを基にインプラント体(チタン製)の種類、太さ、歯茎、長さを決定します。これにより副作用を最小限にとどめ、美しく自然の歯に近いインプラントという最高の結果を導き出すことができます。



**David J. W. Lee**  
D.D.S., M.S., C.A.A.C.S.

(ロサンゼルス、インプラント・補綴学、  
歯科専門科(C.A.A.C.S.))  
(UCLA Clinical Professor (補綴学専攻))  
(A.A.C.C.S. 会員)  
(C.P.S. 会員)  
(Fellow, American Implant Society)  
(Current Implant Specialist)  
(3 Implant Specialist)  
(American Dental Association 会員)  
(California Dental Association 会員)

インプラント専門医院  
トーランスのモアデンタルは

1. 安全な施術のための最新設備を完備しています。
2. インプラント施術経験の豊富な専門医が施術します。
3. 歯牙移植、補綴学、歯周学を正式に学んだ熟練の専門医が、適切な施術をします。
4. 各患者に合わせた最適なインプラント施術を手頃な料金で提供いたします。



moa  
DENTAL

www.moadental.com

**310.713.7840**

診療 月～日 9:00am～6:00pm  
休診 日 9:00am～3:00pm





◎歯科

## インプラント専門医

Smile Make Over インプラント・義歯・ベニア  
**無料相談受付中**

**インプラント \$750~**  
※abutment & crownを除く

**シニア限定**  
We take care of seniors like our family!!  
AlphaDentalはシニアに優しい歯科医院です。  
**20%OFF**  
※65歳以上の方限定

**レントゲン検査無料**  
※65歳以上の方限定 ※要事前予約

Dr. Young Ho Cha,  
Specialist in Implant  
Denture - Cosmetic Crown

メテイクア、すべてのPPO/HMO保険取扱い 無利子のペイメントプランあり!

**alphadental** TEL: 626-915-8880 or 626-430-6683  
Specialized in Implant & Cosmetic Crown  
火〜金: 9:00am-6:00pm 土: 9:00am-4:00pm  
151 N. Azusa Ave., West Covina, CA 91791 移転しました!

◎日本料理

## Wadatsumi Beverly Hills

おしゃレなビバリーヒルズで  
本格和食をカジュアルに!

寿司バー  
フルオープン!

TEL: 310-888-0036  
410 N. Canon Dr., Beverly Hills, CA 90210  
営業時間: ランチ: 水〜土 12pm-3pm  
<ディナー> 火〜木 5:30pm-9pm 金・土 5:30pm-10pm  
定休日: 日、月

◎日本料理

## 浜名湖産の鰻

ロサンゼルスで!

うなぎ<松>  
明治42年創業の静岡浜松の鰻屋のアメリカ1号店。  
創業より伝わる秘伝のタレと、伝統の技術で一枚一枚丁寧に焼き上げた絶品鰻をお楽しみください。

**うなぎ徳** 310-854-7285  
Tokunagi & Sushi 1730-2220 / 定休日: 月  
tokunagi.com  
1106 N. La Cienega Blvd. #201 West Hollywood, CA 90069  
西麻布、銀座、渋谷、大塚、池袋、目黒、目黒、全12店舗



しばらく封印していた古着熱が再燃。ディテール／年式違いの類似アイテムを複数集めてしまうなど、完全に暴走しています。Cap: WW2 US Navy N3 HBT Hat, Eyewear: 70s Aviator Sunglasses, Jacket: Cal Leather CHP Style Motorcycle Jacket, Shirt: 80s T Shirt, Belt: 70s Easyriders Primary Chain Belt, Pants: 70s Lee 202-0441 Big Bel Denim Pants, Boots: Genuine US Military Vietnam Era All Leather Combat Boots. **中山 明**



コンサートに行けない期間も好きなバンドのTシャツのコレクションは増える一方。普段着にして出かけていたのもどへやら、着用しないで新品のまんまタンスにしまふようになった。90年代のロックファッションTシャツが世界的に大流行。着ないほうが身のためってほどプレミアム化してる。写真は全世界限定99枚のもの。 **青木 慎也**

コロナ禍に入り、子どもが観始めたのがきっかけで家族でハマっている日本のアニメ、「ナルト」を全編観終わり、今は「鬼滅の刃」を観ています。「少年アニメ? オタク〜」とバカにすることなかれ。年間関係なく大人もどっぷりハマれる世界観。どのエピソードでも感動が胸が熱くなります。世界に誇れる日本のアニメ、皆さんぜひ! **伊藤 真由美**

コロナ禍でうちごはんが増えたけど、調理するのはどうしても定番の食材を使ってシンプルな料理になりがちでした。そんな時、フレンチやイタリアンシェフの料理動画を観るようになり、これならマネできるかもと思いついて、フレッシュハーブを使って調理することです。ハーブを刻んで入れるだけで、料理の味に幅が出るんですね。 **豊島 恵巳子**

ワイキキで食べたスパム・ムスビが忘れられず、コロナ禍に自分で作り始めました。最初は定番のスパム・オンソーでスタート、次にアボカドや玉子焼きを追加してチャレンジ、いける! でも一番は、真っ赤なホット・チトスを挟んでスパムにまぶし、アボカド入れてのフュージョン・スタイル! チトスの香りと食感が最高でリピートしまくります! **パンシル 千鶴**



多くの日本人学生を受け入れて LA のあちこちを見せつけていたコロナ禍のお仕事から打って変わったおうち時間。それでも LA の魅力を伝えようと動画を制作し、YouTube チャンネルに上げ始めました。最初は出演が恥ずかしかったけど、有名 YouTuber のマネをしてみたり、動画のネタを探し回し、ところを周知したりと、LA の魅力発見の日々です。 **増田 夢ゆみ**



#### ◎日本料理

**週末も平日も  
ランチがお得!!**  
7days・3:00pmまでの特別プライス

サーモン 鶏 海老 玉子 金魚 鰻  
はまのり

本マグロ **にぎり8貫**  
数量限定品 \$14.95 → **\$12.00**

さらに、ランチはお味噌汁とミニサラダ付

**Kozo Sushi Dining**  
小僧 寿司ダイニング

月〜木: 12pm〜8pm, 金土日: 11:30am〜8:30pm  
1530 Artesia Blvd., Gardena, CA 90248  
<https://kozosushidining.com/>

#### ◎日本料理

サウスベイの隠れた名店  
日本人職人による  
本格江戸前寿司

**Fukanoya** 310-325-1461  
2040 Pacific Coast Hwy., Lomita

#### ◎ラーメン

**RAKKAN 幸経 RAMEN**

Healthy and Tasty  
Our ramen is made with 100% plant-based broth

2011年東京、西麻布で創業。「日本の本物を世界に」を掲げ、こだわりの醤油や徹底した職人気質な本格ラーメンを提供。2017年USAに初出店、食べログラーメン百名店 TOKYO 2019に選ばれた味を、ここLAでも!

<https://rakkanramen.com>  
@rakkanramenofficial  
@rakkan\_ramen  
@rakkan\_ramen

RAKKAN | DTLA (213) 680-4166  
358 E. 1st St., Los Angeles, CA 90012  
RAKKAN | Long Beach (562) 588-8318  
6242 E. 2nd St., Long Beach, CA 90803

RAKKAN | Redondo Beach (310) 543-0586  
629 S. Pacific Coast Hwy., Redondo Beach, CA 90277

HAPPY HOUR AVAILABLE  
Monday - Sunday | 2:00pm - 5:00pm | Dine in only



両親の影響で「The X-Files」や「Star Wars」を観て育った私にとって、アメリカはまさに宇宙人天国！ コロナ禍で時間ができたので、宇宙人＆UFO エピソードが残るスポットやSF 映画のロケ地を巡るという、なんとも香ばしい趣味に目覚めました。写真は、エリア 51 近くの Alien Cafe にて。ひっそり 2001 年宇宙の旅の T シャツを着用して宇宙ゴキゲンであります。

相馬真生

元来食いしん坊だったのが、コロナ禍で自炊が趣味になり、体のたるみはもはや手の付けられない状態に。そこで、一念発起ダイエットに挑戦。糖質制限と、ウェイトトレーニング。2 か月で約 10 キロの減量に成功。キツくて着れなくなっていた服が全部ジャストサイズに戻って、気分爽快。リバウンドして「落ち」を付けないよう、気を付けたい。

植野毅

Nike の復刻スニーカー収集。収集、というほど大した数ではないけれども、高校・大学時代に履いていたスニーカーが復刻されるといついつ買ってしまう。世間的には人気のモデルではないので Nike のアプリで定価で買えますが、自分にとっては 25 年、30 年振りの再会は懐かし、当時を思い出す貴重なモノです。

古茂田和明

一昨年の春、プライベートでも新しい挑戦をしようと思った。健康にきて、ゲーム性あって、高難易度になって楽しめる。それは僕にとってテニスだった。これが楽しい。いいタイミングで評判の H コーチを紹介してもらい、週に 1 回レッスンを取るようになった。週末は 5 時間コートに立っている。今年は大会にも参加したい。

込山洋一

映画「Harry Potter」シリーズ。恥ずかしながら先走っていたものを、コロナ禍にイッキ見し、案の定すっかりファンに。ヴォルデモート達との戦いが本格化する後半が特に気に入る。相分けテスト (https://www.vizardingworld.com/ より) の結果はスリザリン。最初はショックでしたが、今は開き直って、スリザリンとして生きていく覚悟です。

石崎謙介

どちらかというと飲みに行ったり踊りに行ったり、長年彼のアクティビティの方が多かったのですが、コロナ禍になってからはハイキングやビーチなど、健康的な時間を過ごす機会が増えました。週末早起きをして自然の中で太陽の光を浴びると、全身にエネルギーがチャージされて程よい疲れも心地いいです。これからまたいい季節なので楽しみたいです。

廣田恵子

◎日本料理

# TOGO、オンラインオーダー始めました。

※必ずピックアップできます。📍

自社サイトからプライスのマークアップもなし。いつもの本多屋価格でお楽しみ頂けます!!

定番からモダンロールまで!

## TJロール

8pcs / 10.50ドル



アルコールもTOGOできます!

**本多屋酒** 300ml / 13ドル

本多屋

TUSTIN

556 El Camino Real,

Tustin, CA 92780

TEL: (714) 832-0081

割烹本多

FOUNTAIN VALLEY

18450 Brookhurst St,

Fountain Valley, CA 92708

TEL: (714) 964-4629

50種類近くある

## 焼き鳥&串メニュー!

1本からオーダーOK.

1本/2.25ドル~



みんな大好きな唐揚げ!

肉汁がジュワッと溢れる旨さに病みつき間違いなし。5個/\$6.95

<https://www.izakayahondaya.com/>



バイクにハマり中です。乗っているのはCB350という1972年式のホンダのバイク。カッコいいのですが、古いバイクだけあって壊れやすいのがたまに。本気で、現在バイク屋に入庫中、エンジンも全部壊れて直してもらっているのですが、その間にカバーを磨いて、次に組み上がった際にはエンジンピカピカ状態で乗り込みたいと思っています。  
東條聖太郎

「sweetgreen」というチェーン店にインスパイアされた巨大サラダを平日ランチに食べています。リモートワークのお昼にピッタリで、レタスの上に、作り置きしておいた炒めたブロッコリーとかマッシュルームや豆苗を気分分でトッピング。今の太鼓はスプラウツやマイクログリーン。野菜のおいしさに目覚めて、外食以外ではお肉を食べなくなりました！  
江口幸子

インテリアデザインを見るのにハマっている。もともとは収納を増やす情報集めだったが、素敵なデザインやWow!!な機能がいついって目移りして困っちゃう。だいたい前に別の家でキッチンモデルをしたのだが、やはり長年心地良く過ごせる空間と便利な収納が幸せへの道だった(笑)ということなので今回はAnte追加とキッチンに絞って検討中。  
鈴木久美子

毎日欠かせないくらい、甘いものにハマっています。ケーキやアイス、パンケーキ、クッキー、菓子パン...などなど。家に甘い物がないと寝てパニックになり、近くのファーストフード店へシェイクを買いに。あとはレモンカード、メイプルシロップを常備して、パンやヨーグルトにかけたり、甘いものを紅茶やコーヒーと一緒に食べている時間が至福です。  
松田明日美

# ○○の世界

ホニャララ

スタッフ  
総出演!

ライトハウススタッフが夢中な

「ここ数年で人生の転機が訪れた方も多いのではないのでしょうか? 今回は、ライトハウススタッフがハマっているいろんな世界を教えてくださいました。」

新たな趣味を開いたり、挑戦したいことが増えたりと

©食品メーカー・貿易・商社

SHRIMP CHIPS

MILD CURRY FLAVOR

Net Wt. 202g (5.66g)

**金印**  
KINJIRUSHI BRAND

**えびせん**

家族みんなが  
楽しめるフレーバーが  
加わりました!

**Japanese Curry味**  
が新登場!

amazon

QRコード

本物のワサビを使用した  
**えびせんワサビ味**  
もお忘れなく!

SHRIMP CHIPS

**金**  
KINJIRUSHI  
WASABI

Instagram @kinjirushiwasabi

お問い合わせは下記Eメールアドレス、またはInstagram公式アカウントから、Instagramでは、お喜びのコメントなども紹介しています。ぜひフォローを!

E-mail: cs@kinjirushiusa.com





## ペットを飼う

家族の一員としてペットを飼いたいと思っても、初めてペットを飼う人には分からないことや不安も多いでしょう。そこで、イヌやネコを飼う場合の最低限の情報とすべきことをまとめました。

### ペットを飼う際に知っておきたい基礎知識

ペット選びでは、ペットの特徴を理解した上で自分に合ったペットを選ぶことが大切です。例えば、大型犬を飼いたい人は、大型犬の運動量なども考慮に入れ、子犬の頃なら問題なくとも、成長になつても毎日活発に散歩できるのかも選択のポイントになるでしょう。

イヌやネコは、保護団体がペットショップなどで行っている「Adoption Event」(里親探しイベント)や都や市などが運営するシェルター(Animal Controlなど)で探すと良いでしょう。なお、シェルターの方が引き受け費用が安く、狂犬病の予防接種、去勢・避妊手術、マイクロチップ埋め込みなども済ませてくれます。さらに、引き取つてから最初の獣医での診察が無料になるクーポンがもらえることも多く、おすすめです。

ペットと快適な生活を送る前に知っておきたいことが、動物に関する法律、カリフォルニア州やニューヨーク州では、イヌは必ず都に登録が必須です。登録には、生後4カ月以上あることに加え、狂犬病予防接種済み証明書、去勢・避妊手術済み証明書が必要。登録料は都や市によって異なり、ロサンゼルス郡内では、1年で10〜30ドル程度です。登録後は、個別管理番

号のタグが発行されるので、首輪に装着しておきましょう。また、個体認識のためにマイクロチップを体に装着する方法もあります。日本に帰る可能性がある場合、帰国時に装着が義務付けられている日本の農林水産省が定めた規格に合う物を装着しましょう。登録番号やマイクロチップがある、迷子になり保護された際、飼い主に戻る可能性が高くなります。なお、ネコの登録義務の有無は都や市により異なります。ロサンゼルス郡の場合は、イヌと同様の手続きが必要です。

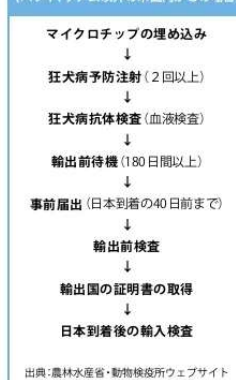
カリフォルニア州の動物愛護法では、24時間以上家の中などにペットを放置し、ケアを怠ったり、ロサンゼルス市では24時間(二ニュヨーク市の場合は12時間)の間に3時間以上イヌをつなぎ留めたままにしておいたりすると虐待と見なされます。また、ニュヨーク市やロサンゼルス郡では、公共の場でイヌを散歩させる際には6フィート以下のリーシュにつながなければならぬと決められています。狂犬病予防接種は、定期的に受けなくてはなりません。狂犬病は、ペットにとっても人間にとっても、死亡率の高い病気だからです。日本には少ない病気ですが、アメリカでは頻りに発生しており、自分のイヌが他人を噛んでしまった場合、Animal Controlに通報しましょう。また、自

分がなかった場合も、狂犬病にかかる可能性があるため、市や郡の衛生局の狂犬病課(Rabies Control Section)に通報する義務があります。ペットの日本への入国に必要な手続き

ハワイ、グアムを除く米国から日本へペットを連れて帰る場合、マイクロチップを着け、狂犬病予防注射を30日以上あけて2回接種します。その後、採血を行い、指定の検査施設(Rabies State University Rabies Laboratory)に血液を送ります。狂犬病に対する抗体価が規定以上(0.5 IU/ml)である必要があります。

検査後は、輸出前180日以上待機しなくてはなりません。日本人国の際は、該当の検査を受けたことを証明する輸出獣医師発行の健康診断書が必要で、通常、日本到着時の輸入検査で輸入条件を満たしていれば、短時間で検査が終了しますが、証明内容に不備がある場合は、証明内容を再入力し、検査を受ける必要があります。

### イヌ、ネコ輸入手続きの流れ(ハワイ、グアム以外の米国内からの場合)



る場合は、最長180日間の係留検査となります。係留検査は隔離して病気の有無を調べるため、動物検疫所の係留施設で行います。長期間の係留となった場合でも、動物検疫所以外の場所での係留検査は認められません。また、輸送の方法にかかわらず、ペットが入国する旨を、到着の40日前までに、到着予定の空港(港)を管轄する動物検疫所に届け出なければなりません。届け出は、FAX、郵送、動物検疫検査手続電算処理システムを利用して行います。なお、獣医によって無料での届出を代行してくれるところもあります。これらの手続きを忘れた場合、ペットの入国を拒否されるので、忘れないようにしましょう。以上の手続きの詳細は、農林水産省・動物検疫所のウェブサイト(「ペットの輸出入」)を参照してください。

監修: VCA Animal Medical Center

https://animalmedcenter.com

©食品メーカー・貿易・商社

**日本の駄菓子を毎月お届けします!**

「懐かしのおもちゃ付き」  
「1回のお届け」などから選べます

駄菓子ソムリエのSaBo店長が選りすぐりの詰め合わせをお届けします!!

毎月わくわく何ができるか楽しみ

**Treasure chest produced by SaBo** (遠東市家店4-B-32)

駄菓子の種類は無限大!!

dagashishopsabo.myshopify.com

©カフェ・ベーカリー

**BAKE CHEESE TART**

POINT CARD

**ポイントシステムスタート**

ご購入数に応じてポイントを貯めて、オリジナルパーカーや日本茶などをゲット!!

サクッ、フワッ。  
こたわったのは、「懐きたて」。  
ひとつひとつおいしさと想いを込めた、北海道生まれのチーズタルト。

ウェストフィールド・センチュリーシティ店  
10250 Santa Monica Blvd., Los Angeles, CA 90067

11AM-7PM(Mon-Thur), 10AM-8PM(Fri&Sat)  
11AM-6PM(Sun)  
cheesetart.com @bakeusa





# ゴミの捨て方とリサイクルの仕方

大量生産・大量消費文化のアメリカも、エコロジーやリサイクル意識の高まりから、地域ごとに細かく分別のルールが設けられてきています。居住自治体のルールを理解し、正しくリサイクルしましょう。

America  
生活大事典 2022

## 市の定めるプログラムで リサイクル容器に

California Department of Resources Recycling and Recoveryの統計によると、2019年にカリフォルニア州から出たゴミの総量は年間7750万トン。これは、州民1人が1日に約67ポンドのゴミを出している計算になります。そのうち55%の4220万トンが埋め立て処理されています。日本と異なりアメリカでは埋め立て処理が主流ですが、いくつ広いアメリカとはいえ、埋め立て地は無限ではありません。同統計によると2890万トンがリサイクルされており、これは全体の37%に過ぎません。

例えば、カリフォルニア州では一般家庭からのゴミ排出量の半分をリサイクルするよう、各地方自治体に義務付けられています。実際、私たちが出すゴミの半分はリサイクルできます。住んでいる市の定めたプログラムに従って分別し、各市の衛生局から貸与される専用容器に出すようにしましょう。家庭から運ばれたゴミは Material Recovery Facility と呼ばれるような分別施設で、数百人の人手によって、ガラスは色別に、プラスチックはリサイクルマーカーの番号ごとに、紙はそのタイプごとに選別されています。リサイクルできるか、かを正しく判断し、分別すること。

そして、缶やビン、ペットボトルなどは洗って捨て、アルミ缶はつぶしてから捨て、また、破損してしまったガラス容器は新聞紙などにくるみ、普通のゴミとして捨て、段ボール箱は平らにしましょう。地域によっては、スーパーの駐車場で民間業者がアルミ缶やガラス瓶、ペットボトル、新聞紙などの資源ゴミを回収しています。重さや数によってはスーパーの買い物券や現金に交換できます。

カリフォルニア州やニューヨーク州などは州全体、さらには全米の主要都市の多くでスーパーなど小売店のプラスタックのレジ袋が禁止となり、再利用可能なレジ袋が有料で販売されています。レジ袋の禁止・有料化の動きは全米の潮流ですので、エコバッグなどを持参する習慣をつけましょう。

## 不法に捨てる罰金 環境や人のために寄付も

乾電池や蛍光灯、電球、身の残ったペンキ缶や化学薬品や庭の肥料や殺虫剤、モーターオイル、車のバッテリー、アンモニアベースの洗剤、オーブンクリーナーなどは、家庭内危険物(Household Hazardous Waste)として専門の業者に回収を依頼、もしくは収集所に持ち込む必要があります。"Household Hazardous Waste Collection"

## リサイクル容器に入れて良い物・悪い物(カリフォルニア州トランス市の場合)

### 良い物

- ダンボール箱(平らにしておく)
- シリアル、スナック類の箱
- 新聞、雑誌、書籍
- ファックス、プリンター用紙
- ジャンクメールと封筒
- 牛乳のカートン容器
- アルミ缶、アルミ容器、プリキ缶
- ガラスびん、ガラス容器
- プラスチック容器
- (コンテナ下部に1~7の番号が記載されているもの)
- シュレッターにかけた紙(紙袋やリサイクルできる袋に入れる)

### 悪い物

- 汚れたペーパーカップ、皿
- 写真、陶器、電球、鏡
- アイスクリームのカートン容器
- 生理用ナプキン
- ペーパータオル
- トイレ用ペーパー
- 窓ガラス
- 織、フライパン
- リサイクルナプキンのないプラスタック容器など

住んでいる地域のリサイクルプログラムは、全米を対象としたサイト(<https://earth911.com>)でZIPコードを入力して調べることができます。ロサンゼルス・カウンティのゴミ処理については、1-888-CLEAN LA (253-2652)もしくは、<https://bit.ly/3Cp64Kn>で調べられます。



## ◎スーパーマーケット・モール

GROCERY + DELI + ONLINE = HAPPINESS

GOHAN MARKET + OKAZU CAFE

ATLANTA STORE  
4015 Holcomb Bridge Rd #620  
Peachtree Corners GA 30092  
TEL: 770-674-1263

ONLINE STORE  
[www.gohanmarket.com](http://www.gohanmarket.com)  
Email: [hello@gohanmarket.com](mailto:hello@gohanmarket.com)  
TEL: 470-784-6400

## ◎リサイクル

ECO-TOWN "ブランド品" & "日本の小物"の  
買い取り強化中!!

日本で約900店舗のリサイクルショップを運営するハードオフがカリフォルニアに上陸!販売好調のためブランド品の買い取りを強化しています。また、和食器や和装小物などもローカルの方に非常に人気のため、思っているより高値で買い取ってもらえるかも!もちろんブランド品以外にも買い取ってもらえるのでご不用なものがあればぜひECOTOWNへお持ちください!

ブランド品  
和食器  
和装小物  
高価買取中!!  
お買い取り例

ルイヴィトン \$200  
グッチ \$200  
ルイヴィトン \$1100  
グッチ \$200  
シャネル \$2000  
カルティエ \$1800  
グッチ \$300  
ブランド品 \$2500  
和装小物 \$5

<https://ecotown-us.com/>

サンタアナ店 TEL: 714-760-4327  
住所: 3313 S Bristol St., Ste B, Santa Ana, CA 92704  
営業時間: Everyday / 11am-7pm

ファウンテンバレー店 TEL: 714-377-7067  
住所: 18966 Brookhurst St., Fountain Valley, CA 92708  
営業時間: Everyday / 11am-7pm



◎介護



## The Lakeshoreで 人生の歓びを育む

温もりに満ちた  
湖畔のコミュニティで、  
理想のリタイアメント・ライフを  
過ごしませんか？

入居費：\$3,035/月から

詳細はこちら：[eraliving.com/lakeshore](http://eraliving.com/lakeshore)  
館内ツアーの申し込み：206-538-6230  
11448 Rainier Avenue S, Seattle, WA 98178


**The LAKESHORE**  
Premier Retirement Living

## 入居者の声

中西 進さん  
(95歳、入居4年)

The Lakeshoreの施設はきれいで、スタッフも親切で活気があり、ボタン一つ押せば駆け付けてくれるので安心です。ワシントン湖を目の前にしたダイニングが心地良く、食事がとてもおいしいのも気に入っています。普段は油絵を描いたり、野菜を植えたり、他の入居者の皆さんと楽しく過ごしています。

施設の様子は動画でご覧ください→



◎介護

## 身の回りのお世話します

あなたの住む町にも  
HOPEの介護スタッフが  
いますので、  
ロサンゼルスエリア  
どこへでも  
訪問介護に  
伺います。

介護スタッフ  
募集  
未経験者も  
歓迎

軽いお掃除・食事作り (日本食)  
お買い物・歩行の補助など

お気軽に日本語でお電話ください  
Hope International Homecare, Inc.  
Tel: 310-782-7979  
hihomecare.com 20705 S. Western Ave., Suite 112, Torrance  
hopeinternationalhomecare@gmail.com

WLA・ELA・OC・SB全域

◎その他

## その広告、大丈夫？

広告の反応がいまいち良くない。  
または  
デジタルマーケティングを始めたい  
とお考えでしたら、  
HISAKICHI COPYWRITING  
にご相談ください。  
改善する方法を一緒に探しましょう。  
日本語でも英語でもOK。

下のQRコードを読み込んで、  
問い合わせフォームに現状をご記入ください。



Landing Pages  
YouTube Ads  
Facebook Ads

E-mail Marketing  
Website Transcreation  
Market Research

日本と海外のマーケティングブリッジ

**Hisakichi Company**

<https://hisakichicopywriting.com>

◎引越し・宅配・運輸

## 日本へのお引越し宅配便なら

**OCSS**  
ANA GROUP

### ムービングバック

5箱/110lbsの場合  
\$357.50~  
+搬送費  
ボックスサイズは20x11x14in  
★約1週間で配送 ★1箱からご利用可  
★BOX無料、ピックアップサービス有り  
★倉庫での保管も2週間まで無料

### ワインバック

1本入り\$69	2本入り\$79
3本入り\$89	6本入り\$119
12本入り\$149	

+燃油費・急送追加費用  
★日本向け限定 ★送り方カンタン  
★安全! ワイン専用の梱包材を無料提供

☎424-312-1143 月~金: 9am-6pm  
移転  
しました!  
E-mail: [laxcsw@ocsworld.com](mailto:laxcsw@ocsworld.com)  
[www.ocsworld.com](http://www.ocsworld.com)  
22912 Lockness Ave. Torrance CA 90501

◎建築・リモデル

## 夜も、朝も、日本のお風呂がある毎日

雨までお風呂に  
浸かりたい

洗い場が  
欲しい

リラックス  
したい

- 日本製のシステムバス (追い焚き可)
- バスルームの間取りに合わせた取付工事
- お引越しやリモデルのタイミングにも
- お見積り無料

お客様の声: 慢性的な肩こり、腰痛そしてストレス  
などから解放されて熟睡できるようになりました

お風呂のことなら何でも日本語でご相談ください  
日本のお風呂で癒しと健康をお届けします

**SophyPlus, Inc.**  
[www.sophyplus.com](http://www.sophyplus.com)  
626-287-5993 / [jim.yokomizo@sophyplus.com](mailto:jim.yokomizo@sophyplus.com)  
4937 Encinita Ave., Temple City, CA 91780

理想のお風呂空間を美観できるショールームへお気軽にお越しください (要予約)

◎建築・リモデル

## 今年こそは夢のマイホーム空間を手に入れませんか？

### インテリアデザインのプロ、Daizu にお任せください!



- ▶ “デザイナー”がいるのが  
私たちの強み
- ▶ プロのアイデアだからこそ、  
低コストで大きな変化が  
実現することも!
- ▶ 漠然としたイメージも  
プロのスキルで現実のものに!

初回無料コンサルテーション  
Tel 310-630-1974

住み心地の良いマイホームを目指して、クライアントの  
ライフスタイルに合ったデザインをご提案します。  
日本語で安心フルサポート! お気軽にご相談ください。

お問い合わせは日本語でどうぞ LIC#066034  
E-mail: [info@daizuinco.com](mailto:info@daizuinco.com) [www.daizuinco.com](http://www.daizuinco.com)  
2291 W. 205th St., Suite 102, Torrance, CA 90501

**DAIZU Design**







## 引っ越しと公共サービス申し込み

引っ越しは段取り良く行いたいもの。  
引っ越し業者の選び方や引っ越しのコツ、ガス、水道などの公共サービスの申し込み方法、  
転居届などの手続きまで、最低限知っておきたいことを紹介します。

America  
生活大事典 2022

### 業者によって異なる サービス内容と料金体系

引っ越しが決まった。まずは引っ越し業者を選びましょう。National Van Lines, Inc. (<https://bit.ly/3bvwub>) や Atlas Van Lines (<https://bit.ly/3Z0F9>) などが全米的に有名です。アメリカ国内での引っ越しの場合、1時間何ドルと、実際にかかった時間で料金を請求する会社もあれば、荷物の量や作業量から料金を割り出す会社もある。で見積もりを出してもらい、検討すると良いでしょう。

梱包に必要なダンボールの提供があるか、サービス面も見積もり時に確認しておきましょう。梱包を請け負う業者もありますが、できる限り自分でやる方が安くなるのは言うまでもありません。梱包用の段ボール箱の数が多くならない限り、費用がかからない。UUNE (<https://bit.ly/3q63kh>) などの量販サービスを使うと費用がセーブできます。上手な梱包法は、重い物は小さい箱に、軽い物は大きい箱に入れ、壊れやすい物は1つずつエアークッションで包み、隙間を作らないようにすることです。日常で必要な物は最後まで梱包しない、新居に到着した際は、キッチン周りから梱包を開ける(作業を進めながら休憩や食事ができます)と引っ越し作業がストレスなく

運びます。入居後は一度に全ての箱を開けてはいかない(段ボール箱を一度に大量に捨てるなど近所迷惑になることもあります)で、数週間かけるつもりでゆっくり進めましょう。州外への引っ越しの場合は運送手段が異なるため、料金は荷物の容量で決まります。州境を越えるには、全ての荷物のリストが必要で、危険物と植物は州を越えて持つて行けません。

### ユティリティーは 引っ越し前に契約完了

アメリカでは、ガス、電気、水道などの公共サービスを総称してユティリティーと呼びます。住む場所が決まったら、引っ越しの遅くとも2週間前までには現住所と転居先のユティリティー会社と連絡し、旧サービスの停止と新サービスの開始の手続きを済ませておくことです。入居の1日前にはガスや電気が開通している、スムーズに新生活がスタートできます。

ユティリティーの会社は地域によってある程度決まっていますが、選べる場合もあります。アパートの管理人や不動産業者などにも聞いてみると良いでしょう。一軒家の場合、全て自分で契約し、支払いも行わなければならないかもしれません(ゴミの収集サービスを手配するのにも忘れないようにしましょう)。アパートやコンドミニアムの場合、水道などの公共料金やケーブルTV、インターネットの料金が家賃や共益費の中に含まれていることがあります。

### 電話の申し込みの際に、各種オプション・サービスや長距離電話会社をどうするか

電話の申し込みの際に、各種オプション・サービスや長距離電話会社をどうするかなど、さまざまな事柄を聞かれるので、事前に自分にどんな契約内容やサービスが必要なのかを決めておきましょう。長距離電話会社には日本語のカスタマーサービスがある会社もあります。最近では、携帯電話/固定電話、インターネット、ケーブルTVのサービスを1社でまとめて契約すると、個別で契約するより割安になるバンドルサービスがあります。

米国内の引っ越しの場合、郵便局へ住所変更届を提出します。郵便局にある、さまざまな引っ越し情報が載ったパンフレット(Mover's Guide)の中に入っているChange of Address用紙に必要事項を記入し投函するか、ウェブサイト (<https://bit.ly/3q63kh>) から届け出ができます。住所変更届は、できれば引っ越しの1カ月前には出すようにしましょう。

日本国籍の人は日本総領事館に在留届を出す義務があり、住所変更の際にも届けなければなりません。届出はファックス、郵便、オンラインでもできます。その他、DMVや移民局にも転居届を出すことが義務付けられています。

### 電化製品販売・サービス

**TOTO**  
washlet

TOTOショールーム  
取り扱い用品

トイレ(便座)  
温水洗浄便座「ウォシュレット」  
シャワー器具  
水栓・蛇口・水道

**213-716-7897**

日本語でお問い合わせください

TOBI  
3680 Wilshire Blvd., #104  
Los Angeles CA 90010  
213-389-2020  
323-932-8886

### 建築・リモデル

LAチーム、サンディエゴチーム  
もおります。

細かいことを  
日本語で相談したい。

おうちのリフォーム、リモデル、  
どんなことでもご相談ください。  
日本語でまごころこめて丁寧に対応します。

**オオタニ工務店** 一生付き合える工務店に。

17972 Sky Park Circle, Building 47 Suite E, Irvine, CA 92614  
Tel: 949-561-8539  
LINE ID: ohtanincorp  
Email: info@ohtaniconstruction.com  
URL: ohtaniconstruction.com  
UJ ThinkTank Inc.  
Contractor License #3071937

営業時間  
月・金 9am-5pm

LINE ID: ohtanincorp



パーソン不動産の代表・茶谷孝が考える

## 「不動産マーケットの行方」

2020年の春からアメリカでコロナが騒がれた時に、不動産景気にも大きな影響があるかと私は案じておりました。ご存知のように、2007年のサブプライム、2008年のリーマンショックでは、直接不動産ローンが元凶で、もろに不動産中間価格が60万ドルから30万ドルの半額になりました。しかし今回はウイルスが元で、世界経済への影響の為に、だいぶ前回は異なった動きになりました。

図①では、2020年と2021年では不動

産の中間価格はそれぞれ12%と20%値上がり、合計この2年間で30%以上、上がりました。カリフォルニア全体での最新中間価格は90万ドルで、ロス群では戸建て中間価格は110万ドル。

これらの大きな要因は、図②で示すように、まず不動産ローン金利が2017年より3年間、過去60年間で最低の4%台が続いてきましたが、更に2020年になり3%前半となり、2021年は更に下げて3.0%以下となったこと、実際多くの私と

ものお客様は2.5%前後でローンを獲得されました。その為、買い手がこの機を逃さないようにと、市場に溢れましたが経済不安や失業率の増加から売り手の数はそれほど増えなかった為、大変異常な現象が起こってききました。

図③の棒グラフは2021年では、全取引の71%の物件が同時に2つ以上の買い手からのオファー（買い契約）が入り、折れ線で一つの物件に平均5.5組の買い手が殺到したことになります。最近の私の売り出し物件でも22組の買い手からオファーを頂きました。ものすごい買い手同士の競争率です。更に2021年には61%の物件が売り手希望提示価格

より上で売却されました。また2008年では、売却提示価格より8%平均値下げされたのですが、2021年では、逆に平均2.1%提示価格より上で売却されたのです。この異常さは2022年3月現在もまだ続いております。

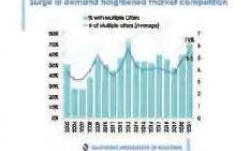
さて、この異常な不動産市場ですが、今後2022年夏から後半とその後はどのようなふうになるのでしょうか。今年になりFRB（アメリカ中央銀行）がインフレ抑制の為に政府の貸付金利を上げました。そのために先月は一気に30年の固定金利が4.0%に上がりました。またウクライナの世界情勢の余談許せない中、もし金利が今後5%台になる事があれば、私は今のような異常な不動産過熱はなくなり、正常に戻るかと思います。最後に予測では、今年の不動産中間価格の上昇は2021年に比して鈍化して6%ぐらいに落ち着くと思います。以上です。（データはCalifornia Association of Realtorからの抜粋で私もメンバーです）



図①



図②



図③



日系最大の南カリフォルニア総合不動産会社  
**パーソン不動産**  
35年の経験と実績「人と人との絆を大切に!!」  
お問い合わせは <http://www.personrealestate.com> (日本語対応)  
**310-787-1045** 携帯 DRE:00967444



東店総務部  
ニュースター  
トーランス本社  
21171 S. Western Ave.,  
Suite 2633, Torrance  
※オフィスは2階  
Tel 310-787-1045  
Fax 310-787-7668



West LAオフィス  
2130 Sawtelle Blvd.,  
Suite 307, Los Angeles  
※にじやマーケットの上、3階  
Tel 310-231-1200  
Fax 310-231-1202

サンディエゴオフィス  
4565 Ruffner St.,  
Suite 100, San Diego  
Tel 858-268-0900  
Fax 858-268-0909

◎司法書士・行政書士

# 医療・法律・福祉のプロが 皆様の安心・安全なシニアライフを支えます



さまざまな分野の専門家が、  
帰国の手続きから、住まいの相談、  
身元保証などワンストップで解決します

将来日本に永久帰国する方→

- ☑ 帰国時の各種ご相談や帰国支援
- ☑ ご帰国時の身元保証サービス
- ☑ 有料老人ホーム等の施設への入居相談
- ☑ 在留資格の申請代行
- ☑ 介護保険や国民健康保険の申請など各種申請サポート

日本のご両親が気がかりな方→

- ☑ ご両親の法律支援(成年後見制度、任意後見制度、遺言書作成他)
- ☑ 安否確認、見守りサービス
- ☑ 人間ドッグや健康診断の手配

日米の税務に関するご相談等



代表理事 東向 勲

医療法人で約10年間勤務した経験を活かし、現在は医療・介護専門行政書士として活動。セミナーの講演依頼も多数あり、すでに800名以上が受講している



専務理事(看護士) 富田 昌秀

一般社団法人

◎日本語でお気軽に【相談は何度でも無料】

**日本ライフパートナーズ協会**

Web: [www.jlp-a.com](http://www.jlp-a.com) Email: [info@jlp-a.com](mailto:info@jlp-a.com)

本社: 大阪市中央区備後町3-4-8-303 ☎日本81-6-6484-6814

東京事務所: 東京都港区高輪3丁目23-17 4階





# 不動産を購入・売却・買い替える

アメリカにおいて、不動産の購入は住み手の所有という意味のほか、投資目的もあり、多くのアメリカ人は生涯に2〜3回、家を買い替えると言われています。ここでは、家を購入、売却する際の手順や、買い替えのポイントなどをまとめました。

America  
生活大事典 2022

## 物件探しの前に 購入可能額を確認

アメリカでは、結婚、出産、引退などのライフステージに合わせて家を買い替えます。また、中古物件市場が大きいのも特徴です。

購入の際は、まず銀行やローン会社のローンオフィサーに会い、住宅ローンが組めるのか、いくら借りられるのかを確認しましょう。次に、それら金融機関から、暫定的なローン承認額が記載された「Pre-Approval Letter」を入手します。これがあれば、物件交渉で有利になるほか、住宅ローン申請のプロセスもスムーズになります。住宅ローンの審査では、返済能力やクレジットスコアなどが重要視されます。住宅ローン審査前や最中には、他のローンを組んでの大きな買い物は控えましょう。住宅ローンで借りられる額が分かったら、不動産エージェンツに会い、物件探しを開始です。

## 物件選びのポイントと 購入完了までの流れ

物件選びではエリアが大切。家の状態に加え、周囲の環境、治安、学区なども考慮しましょう。物件の種類は大きく分けて一戸建て、タウンハウス、コンドミニアムの3つ。ローン以外に毎月共益費の支払いもあるので、注意して比較しましょう。

## 家を売る際のポイントと 売却完了までの流れ

家を売る場合、まずは不動産エージェンツに相談し、知識豊富なエージェンツなら、市場を見て売り時を判断してくれます。

プロセスとしては、まずエージェンツと物件の価格や売却の際の対策を相談し、買い主を探します。オファーが来たら、資金額、クレジットスコアなどで買い主の契約遂行能力を確認します。買い主が決まればエスクローがオープンし、各種手続きがスタート。売り主は家の現状を購入者へ開示します。双方が最終的な条件に納得し、全ての書

類への署名や代金の入金が行われたら、債権者への支払いをして抵当を処理し、郡の役所へ買い手の名義を登記します。その後、支払い済みの固定資産税の返金や諸々の手数料が清算された最終的な売却益が支払われ、エスクロー口座が閉まります。なお、非居住の外国人は売却益の一部を源泉徴収されますが、翌年の確定申告時に還付手続きが可能です。他州でも、売買共に基本的な流れは大きくは変わりませんが、詳細はエージェンツに確認しましょう。

最後に、購入と売却を同時に行う買い替えですが、理想は左図のとおり。ただ、家を売ってそのお金で新しい家を買いたい、すぐに引っ越すのは非常に難易度が高いです。経験豊富な臨機応変に対応できるエージェンツ選びが重要です。

監修 スターツパシフィック  
Kendall International  
(310) 782-7877  
(352) 477-3167

## 不動産購入のステップ(カリフォルニア州の場合)

### 【1】資金計画を立てる

- 初期コスト
  - 頭金やその他の諸費用の準備
- クレジットヒストリーのチェック
  - クレジットカード、自動車リースなど最低3つのクレジットアカウントを持つ(多過ぎるとマイナス要因)
  - 最低24カ月以上のヒストリーがある
  - 支払いに遅れないこと
  - 限度額に対する残高に注意
- 購入価格の想定
  - 毎月の支払い可能額の確認
  - 借りられる住宅ローンの額を知る
  - いくらの家を買おうか算出する

### 【2】不動産エージェンツに会う

- コンサルティングで希望条件を整理

### 【3】エリア・物件を選ぶ

- 各エリアの特徴と相場を把握する
- 物件の希望条件を「MUST」(絶対)と「WISH」(あればいい)に分け、優先順位を明確にする
- 物件検索と家の下見をする

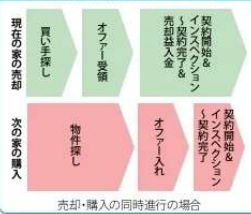
### 【4】オファーを提出

### 【5】契約開始/エスクロー開設

- ローン手続き、不動産査定
- ホームインスペクション(家の調査)、各種デュー Diligence 書類やレポートの確認
- 修繕・クレジットなどの交渉

### 【6】エスクロー(セトルメント)終了/登記

## 理想的な買い替えパターン



## ◎不動産

日本へ帰国を検討されている在米シニアの皆様へ  
医師が運営するシニア向け住宅



**オークフィールド八幡平**  
医師が運営しているため、心身両面から万全にケアします。「生涯活躍」「多世代交流」「地域共生」を旗印に、大自然の中で日々の暮らしを一緒に作りませんか。

**体験宿泊受付中!**  
詳細はお問い合わせください。



盛岡オフィス(担当: 中村、高橋)  
岩手県盛岡市仙北二丁目1-20  
☎ +81-19-601-3101  
Email: info@nanairomirai.or.jp

経営者 医師  
**松嶋 大**

<https://www.facebook.com/oakfieldhachimantai>

## ◎不動産

サウスベイ全域  
**住宅物件の売買  
不動産への投資**



1955年の創業以来、サウスベイ地域社会にご奉仕して60年。実績に裏打ちされたノウハウと、張り巡らされた情報ネットワーク。ローカルハウスオーナーとの強い交渉力が自慢です。

### グラント中岡

カリフォルニア生まれの日系二世、UCLAバレーボール選手。1980年に不動産の世界に入り、アメリカ人ならではの論理性と交渉力で、地域の不動産ニーズに応え続けている。



**中岡不動産**  
KEN NAKAOKA CO.  
Real Estate Services Since 1955  
TOKYO CENTRALのある/シフィックススクエアのモール内、ウォークインもお気軽にご来

Tel: 310-213-9096  
E-mail: nakaoka@wans.net  
Pacific Square Center  
1630 W. Resedondo Beach Blvd., Gardena, CA 90247  
Lic #00494206

#### ④ ハワイの 不動産最新事情

価値が比較的上がりやすいハワイの不動産物件の条件は、中心部であれば「海が見える」「ダイヤモンドヘッドが見える」「買い物などに歩いて行ける」ことです。

そのような条件を備え、最近注目されているのがアラモアナに隣接するカカアコエリアで、価格は60~100SFの1室の眺望ありのコンドミニアムが70万ドルから80万ドルほどです。



#### ⑤ 2022年の 不動産展望

2022年の不動産市場に関しては、FRBの金融引き締めと金利上昇が見込まれるために、投資不動産市場はヘビーになる可能性を懸念している。一方、実需不動産の価格は需給のバランスで動くことから、引き続き人気のエリアの物件価格は大きな変化は生じないと思われる。また、ロサンゼルス港の沖合でコンテナ船が足止めされて物流が滞っているため建設用の資材が不足している



ます。資材の高騰が住宅価格の価格に反映されていくことも十分予想されます。

不動産の買い時はいつかという質問をよく頂戴しますが、それは購入の目的によって異なります。自宅用の購入であれば買える時に買うべきです。市場価格の変動が生じても、自身がそこに住み続ける限り大きな影響はありません。一方の投資不動産に関しては、テナントが入りやすい状況かどうかという点と金利動向が重要です。

#### ⑥ 日米税制に合わせた 不動産所有

アメリカで個人名義にて不動産を所有している場合、リビングトラスト(生前信託)の作成をお勧めします。万が一、名義人が亡くなった場合、リビングトラストが作成されていると、原則的に遺産が裁判所に預けられ、相続や分割方法の手続きが行われるプロトコルが発生します。近年の実績ベースでプロトコルには3年から4年かかることも珍しくあり

ません。所有者が日本に帰国される場合、最近の傾向では多くの方が帰国前に不動産を売却されています。その理由は前述のように万が一の時にプロトコルに巻き込まれたくないということ、また現在の不動産市場が好調なことからもまとまった現金を手にするということが挙げられます。

不動産を所有すべきか売却すべきは、その不動産をどのように活用したいのか、また現金に変えてしまいたいのかなども含めて、不動産の専門家や会計士に事前にご相談されることを勧めします。



#### ⑦ NY, LA, HIの 不動産投資事情概略

ニューヨークでは、以前はセントラルパークの両端が高級住宅街として人気でしたが、現在はウォール・ストリートやトライベッカなどの南のエリアが人気です。ロサンゼルスに関しては、フリーウェイ405の西と南側では需要の高さに反して物件の在庫が不足していますので、価格下



Design Your Life  
**MELDIA**  
GROUP  
(株)三栄建築設計(東証一部上場)100%現地法人 建設・売買・賃貸管理・投資不動産一括サポート

**MELDIA INVESTMENT  
REALTY OF AMERICA**

14601 Aetna St, Van Nuys, CA 91411

Tel: 562-901-0741

月・金9:30-18:30 土日アポイント制

MeldiaRealty\_LS@san-a.com

<http://www.meldia-us.com>

#### 【人材募集】

開発・投資不動産に携わる人材を募集します  
(経験者のみ/ビザサポート可)

- ・開発用地仕入れ
- ・不動産投資商品開発
- ・デューデリジェンス

担当: 貴田 / t-kida@san-a.com



## MELDIA INVESTMENT REALTY OF AMERICA

### 7つのサービス：ダイジェスト編

日本の東証一部上場企業の米国現地法人であり、米進出7年の MELDIA INVESTMENT REALTY OF AMERICA。同社は物件仲介から開発まで幅広い不動産事業を手がけています。今回は、Lighthouse2021年秋の増刊号から7回連載された、同社による不動産サービスを紹介した記事のダイジェスト編をお届けします。

#### ① 購入／売却、賃貸

Buyerと呼ばれる実際の物件を見ないで買いつける人が多くなっている今、ドローンや3D撮影のビジュアルをSNSやウェブサイトに公開する手法は売却時には必須とも言えます。不動産エージェントは自分にとっての代理人です。良いエージェントは豊富な情報や経験を有し、お客様に常に寄り添います。市場に出ていないオフマーケットの物件をいち早く入手できることも、良いエージェントの条件です。

さらに、アメリカでは、インフレが基本的に毎年2%の率で発生すること、また不動産価格は景気を数年分先取りして上昇することから、賃貸で収入を得ることは良いビジネスだと言えます。しかし、所有物件を自分で管理するとその対応に追われることとなります。弊社が賃貸管理を依頼されると、最初にテナントを選ぶ際、クレジットスコアの調査やバックグラウンドチェックまでを行い、前の物件への入居期間が短い場合は理由を確認したりもします。



#### ② 改装とバリューアップ

物件の価値アップにつながりやすいモデルとしては、裏庭の空間に小さな一軒家を建てたり、ガレージに部屋を追加したりする増築です。カリフォルニア州では家が不足しており、居住空間の追加を州も市もサポートしているため、建築の許可が下りやすくなっています。

キッチンのアップグレードに関しては、壁を取り払い、リビングやダイニングとつながった開放的なオープンスペースにするデザインが人気です。

キッチンのデザインやスタイルは車のモデルと同様、10年程度の周期で流行が変わります。ただし、流行り廃りに気を取られすぎると、長期で見れば流行遅れになってしまうので、慎重な検討は必要だと思います。

特に、日本人のお客様の要望が多いのが、浴室のバスタブを深いものにした、洗い場を追加したいというものです。それによって使いやす、い浴室生まれ変わるだけでなく、



#### ③ 住宅・オフィス・倉庫・工場建設

毎日ゆっくり湯船に浸かって「アメリカでは諦めていたことを実現できた」とお客様には好評です。

2019年にトランス近郊のスミングブルだった土地を買い上げ、8軒のタウンハウスと1軒のオフィスを建設した実績をはじめ、最適な土地探しから建設の許可、設計、建設工事、さらに建物完成後のアフターメンテナンス、物件管理までをワンストップで行っています。

商用物件に関してはリースした方がいいのか、それとも自社ビルとして建設した方がいいのかは一概には言えません。ロケーション選定から始まり、物件価値が果たしてあるかどうかという面も含めてトータルに検討すべきです。仮にアメリカ市場から撤退することになった場合でも、すぐに所有物件を売却できるかどうかまで考慮した総合的なプランをご提案しています。









# アパート・貸家を借りる

アメリカ暮らしでも拠点となるのはやはり住居。  
住みたい地域や予算を決めたらさっそく探し始めよう。  
物件を選ぶ際にチェックしておきたいポイントや、入居までの手順、契約の内容などを紹介します。

America  
生活大事典 2022

## ロケーション選びが大切なポイント

生活の基盤となる住まいは、自分に合った物件を見つけたらいいです。地域により治安や家賃の相場などが大きく変わるため、物件を探す際には、まずその地域に住みたいのかを決めましょう。その際に大切なのは、通勤や通学のことを考え、フリーウェイや最寄りの公共交通機関へのアクセスの良し悪しを、時間帯による交通状況なども加味して選定することです。昼夜で雰囲気が変わる地域もあるので、実際に訪れてみるのも手です。また、学齢期の子もいる場合は、学区が重要な要素になります。

晴らしもチェックします。また、収納スペースの量や家具を置く位置などを想定してみたいでしょう。壁やドアの傷み具合や、部屋の中、外からの匂い、携帯電話の電波状況などは住み始めてから問題に気付いても遅いので、きちんと確認しておくようにしましょう。

請求されることがあります。入居申込書が受理されると審査が開始されます。ここで家賃の支払い能力や、住人としてふさわしくない犯罪歴などの有無がチェックされます。晴れて審査に通れば契約書が作られますので名前や家賃、契約期間などを確認してサインします。細かくても必ず全てに目を通し、不明点、納得のいかない点は必ず確認して、あやふやにしないようにしましょう。物件内のアメニティは、入居前に元からあった場合は、そのことを契約書に記入したり、写真に残しておくことも大切です。

契約の際にはデポジットと最初の月の家賃を「Security Check」で支払います。Credit Checkは受け付けない場合が大半です。米国のクレジット履歴が無い場合や留学生は、追加のデポジットを要求される場合がありますが、最大で家賃の2カ月分が法的な上限です。家具付きの場合は退去後21日以内に返金されますが、クリーニングやペイント、修繕などが必要な場合は、これらの費用がかかります。

監修 スターツ・パシフィック (310) 782-7877

## 契約のサインは必ず納得した上で

条件に合う物件が見つかったら、契約内容を確認し、入居申し込みの手続きをします。これはまだ契約の段階ではなく、ここから入居の審査が始まります。契約内容は、月ごとなのか1年間など決まった期間のリース契約なのか、またデポジット（保証金）の金額も確認しましょう。

## 物件見学時には室内や周辺を確認すること

物件の見学に行ったとき、広さを確認。日当たりや見

入居申込書に、氏名、現在の住所、電話番号などの情報を記入し、その他、給料の明細書や銀行の残高証明書など、必要な書類と共に提出します。この際、クレジットヒストリーをチェックする費用を

## 物件見学時のチェックリスト

部屋の広さ、間取り	自分の持っている家具がうまく配置できるか
収納スペース	クローゼット、キッチン、洗面所など、持ち物が十分に収納できるスペースがあるか
キッチン	冷蔵庫、ガス（電気）コンロは付いているか
日当たり、見晴らし	窓の向き、大きさを確認。暑過ぎないか
音、匂い	隣、上下階の隣人の物音は？部屋の匂い、外のレストランや工場から不快な匂いはしないか
携帯電話の電波状況	部屋のどの位置にいても、十分に電波が入るか
ケーブル、インターネット	ケーブルテレビやインターネットのラインは付いているか、自分で契約するべきかを確認
管理人	常駐の管理人、ガードがいるかどうかは安全面で重要
セキュリティ	ゲートの有無、建物入口の鍵など
駐車場	位置の確認。台数、屋根付きかどうかなど
ランドリー	場所、洗濯機、乾燥機の数、使用金額、利用可能時間など
郵便受け	位置の確認。鍵は付いているか
ブル、ジャグジー	場所の確認。利用方法
ゴミ	ゴミを出す場所の確認、曜日指定があるか

◎クリーニング

**虫駆除のプロ**  
レストラン・一般家庭・商業  
品質保証！  
無料\*見積もり！  
\*ES CROW/大型物件有料  
**COVID-19の消毒！**  
・1972年創立の信用・実績！  
・シロアリ調査・保証プログラム!!  
・ペット、子供にやさしい  
ナチュラル薬剤手法!!!  
日本語直通 (800) 464-2287  
mtoguchi@catspestcontrol.com  
Cats USA Pest Control, Inc.

◎不動産

**不動産売買・リース**  
**サウスベイ**  
のスペシャリスト  
・バロスバルデス  
・トランス  
・ガーデナ  
・ビーチシティーズ  
National Association of Realtor 公認シニア不動産スペシャリスト。元日本経済新聞の経験を活かした高いホスピタリティで、お客様の夢を叶えるお手伝いをさせていただきます。  
REALTOR® DRE: 02074430  
**池田 蔦子**  
Mayu Realtor@U@gmail.com  
Mikeda.remmax.com  
430 Silver Spur Rd, Rolling Hills Estates, CA 90274  
f @mayurealtor

◎不動産

**LA・サウスベリエリア全域**  
不動産の売買・リース・管理  
豊富な経験と実績で、皆様のご信頼にお応え致します。  
**豊秋 苑子**  
Sonoko Toyoaki  
THE REAL ESTATE GROUP  
Home Office: (310) 329-7995  
Cell: (310) 339-0153  
E-mail: sonoko@pacbell.net  
BRE#00940846

◎不動産

**売買・賃貸・管理 お任せください!!**  
ロサンゼルスで創業以来31年、地元のお客様とのつながりを大切にしています。  
歴史的な邸宅や、最新の住宅設備を引合に、現代感ある不動産市場。ご売却には良い機会です。  
ご購入・ご売却にあたってどのように動くべきなのか、迷われている方もお気軽にご相談ください。不動産ライセンス保持者が親切、丁寧に無料コンサルティング致します。  
**STARTS**  
(Lic#01220379) スターツ・パシフィック  
INFO@STARTSLA.COM  
Torrance Office: TEL: 310-782-7877 (日本語でござい)  
21151 S. Western Ave., #227, Torrance, CA 90501  
Beverly Hills Office: TEL: 310-755-0778 (日本語でござい)  
9595 Wilshire Boulevard, Suite 900, Beverly Hills, CA 90212



## あなたの健康を守る 内科・消化器クリニック

現在コロナ感染予防のため  
遠隔診察(オンライン診察)が中心です。  
診察に関しては、  
まずクリニックにお電話ください。  
日本帰国時に必要なコロナ検査行っています。

**大里健診センター**  
Suite #321, 310-375-3003

**検査内容** 身体測定、血圧、血液検査など  
**オプション** 心電図、胸部レントゲン、各種超音波、  
ピロリ菌検査、胃・大腸カメラ、  
バリウム検査(院外)、マンモグラム(院外) など  
\*ご希望に合わせてメニューをお選びいただけます



Masaharu Osato, MD  
内科・消化器専門医  
大里クリニック院長

Aki Inoue Su, NP

Fusako Hataoka, NP

Naoko Mitori, NP

Madoka Arai-Barrientos, NP

私たちが毎朝交代で  
健診、人間ドックを  
行なっています。

### 大里クリニックの診療案内

- 院内での消化器専門医による胃、大腸カメラ検査、ピロリ菌気検査
- ナースプラクティショナーによる一般内科診察治療
- 院内での胸部レントゲン、各種超音波検査
- 小児(小学生以上)各種検診、予防接種、婦人科検診
- 心臓専門医による診察(毎週月曜日、木曜日午後)
- 応急治療

日本帰国時の  
コロナ検査  
当院にて  
できます

日本語を話せる15人の職員が在院しています。

### 大里メディカルクリニック・健診センター

大里メディカルクリニック TEL: 310-534-8200  
大里健診センター TEL: 310-375-3003

3440 Lomita Blvd. #320, Torrance, CA 90505

- 大里メディカルクリニック(320号室)  
月曜日～金曜日 午前9時～12時、午後2時～5時  
(新患は午後4時まで)
- 大里健診センター(321号室)  
月曜日～金曜日 午前中のみ



日本語・完全予約制 海外旅行保険/各種PPO保険

詳しくはWEBサイトをご覧ください。 [www.osatoclinic.com](http://www.osatoclinic.com)

定期的な健康診断で健康維持!あなたの健康はあなたにしか守れません。

## 骨盤矯正で体調の改善

骨盤が歪むと起こる症状

- 下半身の血流が悪くなる
- 下半身の冷えやむくみ
- リンパ液の流れが悪くなる
- 足腰が疲れやすい/だるい
- 左右の脚の長さが違う
- 股関節が痛い/硬い



カイロプラクター  
**Dr. 矢島 元** HAJIME YAJIMA  
(310)626-1302 診療時間: 月曜～金曜 9AM～6PM  
土曜 8AM～12PM  
1110 Crenshaw Blvd., Torrance, CA 90501 (Yajima Chiropractic & Wellness)  
[www.dryajima.com](http://www.dryajima.com)

PPPO医療保険、  
自動車保険、取り扱い  
クレジットカード付属の  
海外旅行保険使用可能  
トランス  
HERE!  
Torrance Blvd  
Crenshaw Blvd  
W Carson St  
建物裏手に駐車場あり

「イライラや不安...  
抱えていませんか?」

～人生をもっと楽しく豊かに～  
私たちはあなたと相談しながら、あなたの目指す  
人生のために、妨げとなっている障害物を一つ一つ  
取り除くお手伝いをします。

個人・家族  
サイコセラピー  
カウンセリング  
ADHD  
教育相談  
中島健太郎  
サイコジスト(PSY27817)  
認知行動療法専門家  
Nakajima Psychological & Educational Services  
中島心理教育サービス  
まずはお電話、Eメールでお気軽に相談ください。  
805-409-7289  
E-mail: [nakajima-psych@gmail.com](mailto:nakajima-psych@gmail.com)  
<https://nakajima-psych.com>  
初回コンサル無料

「最近あの店が流行っている!」  
そんな秘密の秘密は...  
秘密はここにあり。  
広告のお問い合わせは  
下記までお気軽に。  
Phone: 310-782-1285  
E-mail: [ad@lighthouse.com](mailto:ad@lighthouse.com)  
<http://www.us-lighthouse.com/>  
2958 Columbia St., Torrance, CA 90503  
**Lighthouse**

## 足の整形外科

足のトラブルは  
ご相談ください。  
オスカー保険  
受け付けています。

- 外反母趾
- うおのめたこ
- かかとの痛み
- 扁平足
- 痛風
- ねんざ、骨折、アキレス腱
- 子どもの足の疾患
- いば、水虫
- 巻爪、足指の変形
- 静脈瘤
- 糖尿病患者の足のケア

Podiatrist • Foot & Ankle Specialist  
**Dr. ロバート・アナヴィアン**  
23456 Hawthorne Blvd., Suite 270  
Torrance, CA 90505  
☎ 310-375-1417 日本語でどうぞ  
[www.AnavianFootCare.com](http://www.AnavianFootCare.com)  
海外旅行保険 各種医療保険取り扱い

## 首・肩こり、腰痛に 指圧と小顔整顔



週7日オープン10am～7pm  
**西田指圧センター**  
Rolling Hills Shiatsu Center  
310-542-1200  
21150 Hawthorne Blvd. Ste 204  
(サンビーズビル) Torrance, CA 90503  
[www.nishidashiatsu.com](http://www.nishidashiatsu.com)





## 葬儀を行う

誰にでもいつか訪れる人生の終焉。身内にもしものことがあった時に混乱しないようアメリカで人が亡くなった場合の手続きや葬儀の手順などを紹介します。また、葬式に参列する側のマナーも併せて押さえておきましょう。

America  
生活大事典 2022

### 亡くなった場所により異なる手続き

アメリカでは、亡くなった場所によって手続きや必要な連絡先が異なります。

- ①病院で亡くなった場合  
担当の医師、看護士からの死亡宣告があります。その後、遺体引き取りの書類に遺族がサインをして、葬儀社に遺体を引き取ってもらいます。
- ②自宅で亡くなった場合  
ホスピスケアを受けていた場合は、担当の医師、看護士に連絡し、来宅した医師、看護士から死亡確認後に死亡宣告があります。その後、葬儀社に連絡し、遺体を引き取ってもらいます。それ以外の場合は、地元警察を呼び、来宅した警察から死亡宣告を受ける必要があります。そして、その後に葬儀社に連絡します。

なお、自宅やその他の場所では警察が不自然な死と判断した場合、検死局が関与してきます。その場合は、遺体は検死に送られるため、すぐに引き取れないこともあります。日頃から、これらのことを頭に入れて準備しておくのは難しいので、突然の不幸に遭遇した場合、まずは葬儀社に問い合わせ、指示を仰ぐと良いでしょう。

を残し、生前契約を購入しておく安心です。

### 葬儀の段取りを決め執り行う

アメリカの葬儀は、遺族と葬儀社、僧侶・牧師の3者で葬儀日時、葬儀場所、葬儀内容を取り決めます。日本と異なり、アメリカでは、遠方に住む家族や親族の都合で、すぐに行わないことが多いです。

葬儀には、新聞等で事前に告知する一般葬と、家族・友人等のみが参列する家族葬があります。また、遺体での葬儀と通骨での葬儀があります。葬儀の流れは、①ビューイング（家族、友人によるお別れ）、②葬儀、③埋葬式・納骨式の順番となります。

アメリカでの葬儀では、喪主、遺族が喪服でなく、地味なスーツやドレスを着用していることが多いです。通常、遺族をはじめ、棺側、受付案内等は喪章を付けます。弔問客からは花や香典をもらった場合や花や香典返しを1カ月以内に札状や香典返しを送るのがマナーです。札状には、切手やギフトカード等を同封するのが一般的です。

### 葬儀参列にあたってのマナーと注意点

親しい知人が亡くなった時、大事なものは追悼の思いを心から伝えること。アメリカ人の友人が亡くなった場合に

### 葬式の英語

#### 葬式に招かれた時に遺族に対して

- I'm sorry.
- My sympathy to you.
- It was good to know John.  
(故人の名前を入れる。これは故人を知っている時に使用)
- My sympathy to your mother.  
(またはfatherなど、故人との関係を書く)

#### 葬式を出した時にゲストに対して

- Thank you for coming.
- John talked about you often.  
(故人の名前を入れる。ゲストが故人と親しかった時に)
- I didn't realize so many people cared.
- Come see me when you can.

#### 札状の書き方

特別な心遣いをしてくれた人に対する札状は、簡潔で構いません。

#### お花を贈ってくれた人へ

- Thank you for the beautiful flowers.
- The arrangement was lovely.

#### 食べ物を持ってきてくれた人へ

- The food you sent was so enjoyed by our family.
- Your kindness is deeply appreciated.

監修 Kubota Mortuary  
http://www.kubotamortuary.com

### 葬儀チェックリスト

- ☐警察(911)に連絡する  
(病院以外で亡くなった場合)
- ☐親族や親しい友人に連絡する
- ☐葬儀社に連絡する
- ☐誰が葬儀費用を負担するのか決める  
遺体執行人が指定されている場合は、大抵葬儀も執行人が執り行います。遺族で分担する場合もあります
- ☐死亡証明書に記載する情報を集める  
故人の親の名前や死亡した日、生まれた場所など
- ☐葬儀社で葬儀について相談する  
遺体と対面できるようにするのか、通夜をするのか、通夜の時間、葬儀の日時や場所、座席順、新聞等の死亡欄に出すのか、花の手配、弔辞を誰に頼むか、棺は誰が運ぶのか、墓地への移動にリムジンを頼むのか
- ☐葬儀後のもてなしの手配  
レストランやケータリングの予約
- ☐遠方からの弔問客の宿泊手配
- ☐弔問客にお礼(札状、香典返しなど)

◎整形外科

腰痛・肩こり・首の痛み・関節痛・交通事故後の痛みなど

## 腰痛・痛みの専門医

痛くなったらまず専門医の診察を



原因がわからず治療を受けていませんか？  
どんな治療もまずは正確な診断から始まります。

### 手術なし、体にやさしい最新治療

痛みの原因を診断後、神経や関節などへ直接治療を行うことにより、従来より短期の治療で高い効果が得られます。

Haruo Arita, MD

米国ペインクリニック科専門医、順天堂大学医学部卒業  
ハーバード大学付属病院研修、元UCLA医学部准教授、日米臨床経験25年

有田治生

各種保険(PPO・メディケア・海外旅行者保険)取り扱い  
その他、神経痛、頭痛など様々な痛みの治療を日本語で  
<http://www.painmedicinemd.com/>

3220 Sepulveda Blvd. Suite 201, Torrance, CA 90505 ☎310-954-9583

◎葬儀・墓地

KUBOTA

Sharing. Community. Legacy.

久保田葬儀社

心のこもった日本スタイルのお葬式  
日米両語によるきめ細かなサービス  
毎日24時間電話対応  
お手頃なお値段  
自宅・病院でのアレンジメントも可



Tel: 213-749-1449

911 Venice Blvd., Los Angeles, CA 90015

[www.kubotamortuary.com](http://www.kubotamortuary.com)

TEL-929





## 離婚の手続きをする

日本ではお互いに納得済みなら離婚届を出すだけで済みますが、アメリカでの手続きは複雑。離婚までの書類の手続きや裁判の手順、親権や養育費の問題など、その概要を挙げてみました。個々の事情により違ってくるのであくまでも目安としてください。

America  
生活大事典 2022

### 離婚理由が問われない アメリカでの離婚

離婚申請をするには、例えばカリフォルニア州では、夫婦どちらかが州内に6カ月以上、申請するカウンティに3カ月以上の居住が条件。ニューヨーク州では、離婚申請までの過去2年間に、夫婦どちらかが州内に継続して居住、または過去1年間に、夫婦どちらかが継続して州内に居住し、かつ州内で準式をしたが、夫婦として共に州内に居住していたことがあるが条件です。

アメリカでは、配偶者に明白な落ち度(浮気など)がなくとも離婚を請求できる「No-fault Divorce」も認められています。また、カリフォルニア州では、落ち度(D.V. 家庭内暴力は除く)があつた場合でも財産分与、子どもの養育費や扶養費の額で不利な裁定が下ることはありません。具体的な手続きは、州によって異なります。まず夫婦どちらかが「申請書(Petition for Marriage)」や「召喚状(Summons)」などの必要書類を裁判所に提出します。裁判所で書類が受理された後、「第三者(Process Server)」がそれらの書類を相手に手渡しします。ここで言う「第三者」とは、申し立てた本人やその親戚以外の18歳以上の人(カリフォルニア州では18歳以上なら親戚でも可)を指します。

離婚相手がニューヨーク州に住んでいる場合は、申請者本人以外の州内に住む18歳以上の人が「被告宣誓供述書(Affidavit of Defendant)」を含む書類を直接届けます。手続きに入ったら終了まで、子どもを州外には連れ出せません。召喚状を受け取った人は、30日以内に召喚状送達証明書(Response)を裁判所へ提出します。30日以内に返答をしない場合は、申立人の要求通りの判決が下ります。ニューヨーク州では、申し立てに異議がなければ、Affidavit of Defendantを記入、署名し、州内居住者は30日以内に返送します。離婚書類の内容に異議があり、Notice of Appearanceを相手側が申請した場合、弁護士を雇い離婚裁判となります。

カリフォルニア州、ニューヨーク州ともに両者が、それぞれ「資産と負債の明細書(Schedule of Assets & Debts)」および「収入と支出の申告書(Income & Expense Declaration)」と、その2種類の書類の開示申告書を、相手に開示し、財産分与、子どもに与える権利、養育費などを協議します。財産分与などで合意できなければ裁判に、親権で合意できなければ家庭裁判所で裁判(ニューヨーク州の場合)になり、かかる時間も費用も増えます。協議、調

停などで合意に到ることができたら、「離婚合意書(Marital Settlement Agreement)」「離婚判決書(Judgment)」「離婚判決の告示(Notice of Entry of Judgment)」を裁判所へ提出。資料に判事が署名し、離婚相手がこの資料一式を受領すると離婚が成立します。

ちなみに、カリフォルニア州では、結婚5年以下、子どもがいない、不動産を共有しない、自動車を除く共有資産が4万7000ドル以下、自動車ローンを除く夫婦の負債が6000ドル以下、夫婦が離婚に同意している、双方とも生活費の援助が必要ない、財産の分配に同意している、などの条件を満たした場合、手続きが簡素な「Summary Dissolution」ができます。他州でもこれらとほぼ同じ条件で「Summary Dissolution」の手続きが取れます。このように弁護士を雇わずに全ての手続きを双方で完了できる場合には、離婚費用がセーブできます。

### 親権の種類はさまざま 訪問権は詳細を合意書に

「親権(Child Custody)」や「子どもに会う訪問権(Visitation Right)」は、カリフォルニア州では調停裁判所(Family Court Services)で弁護士や裁判官抜きで仲裁人( MEDIATOR )でも折り合いがつかない場合は裁判所の法廷審問(Court Hearing)で裁判官に判断を委ねます。

親権には、「養育権(Physical Custody)」と、子どもの人生における決定権を有する「親権(Legal Custody)」があります。そして親権の行使には、父母共に親権を持つ「Joint」とどちらか一方のみが持つ「Sole」に分かれます。訪問権の合意書には、子どもと会う頻度、面会時間、時間の過ごし方、誕生日や祝日、長期休暇をどちらの親と過ごすのかなど詳細なルールが盛り込まれます。虐待などのよほどの問題がない限り、子どもと一緒に暮らさない親に対して訪問権が与えられることがほとんどです。訪問権を与えられた場合、指定の時間内で子どもとの面会が許可されます。それ以外の時間に子どもを勝手に連れ出すと、誘拐とみなされることもあります。

◎整形外科

## 足のお悩みご相談ください。

- 足底筋膜炎
- 扁平足
- 外反母趾
- つちゆび(ハンマートウ)
- 糖尿病性潰瘍、神経障害
- 陥入爪、巻き爪
- 爪水虫

こんな症状の方

- 神経腫瘍
- 痛風
- 骨折
- 足底疣贅
- アキレス腱炎
- 足の整形手術
- 内股

PPQ, HMO, Medicare, 保険の無い方のためのキャッシュプランもあります。

Sang Kim DPM Hyun Kang DPM

**Southern California Foot and Ankle Center**

<https://www.scfootandankle.com/>

Torrance: 424-305-4417 月~金 9AM-5PM  
3400 Lomita Blvd. #305  
Torrance, CA 90505

LA: 213-352-1090 月~金 9AM-6PM 土 9AM-2PM  
520 S. Virgil Ave. #105  
Los Angeles, CA 90020

OC: 714-735-8588 月~金 9AM-5PM 土 9AM-2PM  
5451 La Palma Ave. #26  
La Palma, CA 90623

◎ペット

## ペットの気持ちを 通訳します

\$50  
1セッション  
(40分)

セッションメニュー

- アニマルコミュニケーション
- ペットロスセラピー
- アニマルレイキセラピー

迷子のペット探しもお手伝いできます。意識レベルでお話し。現在の状況や見えている物等を聞き、居場所を探ります。

619-655-9494  
info@amipope.com  
www.amipope.com

アニマルコミュニケーターの  
エイミーまで日本語でお気軽に

◎弁護士

## 離婚

離婚を考えている方、悩んでいる方へ後悔しないための選択法をご紹介します。

子ども、お金は カリフォルニアでの離婚に必要な知識は？

どうなる？ もめずに早く終わらせるには？

日本に帰れる？ ミディエーション

婚前契約 離婚書類作成 DV ハグ条約

まずは**弁護士に**  
**ご相談ください！**

カウンセリングは\$200で承ります。日本からもお気軽にご相談ください。

949-393-1451 (担当: 奥野)

[www.wellnessdivorce.com](http://www.wellnessdivorce.com)

**Wellness Divorce**

200 Spectrum Center Dr. Ste 300, Irvine, CA 92618





## 結婚する

アメリカで結婚することになったら、まず結婚許可証を申請します。そして結婚式を挙げる前にさまざまなパーティーを開くのも習わしです。手続きや式の形態、式に呼ばれた場合のマナーをまとめてみました。

### 挙式は結婚許可証を取得してから行います

アメリカで結婚する場合は、まず結婚許可証(Marriage License)を取得します。カリフォルニア州やニューヨーク州をはじめ、ほとんどの州で申請を居住地で行う必要はないので、ハネムーンを兼ねて他州の「Clerk's Office」で申請が行えます。

カリフォルニア州では、通常午後3時までに申請書を取得できます。ただし、フロリダ州やマサチューセッツ州、オレゴン州のように申請から許可証の取得に3日間のウェイトイング・ピリオド(最長6日間の州もあります)を設けている州もあるので注意しましょう。さらに、許可証取得から挙式実施までにウェイトイング・ピリオドがある州(カリフォルニア州やニューヨーク州は1日、テキサス州は3日間)もあります。

申請の際はカップルで出向くことが条件の州が多く、申請料は州や郡によって異なります。また、18歳以上であることを証明する運転免許証、パスポートなどの本人確認書類が必要です。申請用紙には、現住所、氏名、職業、学歴、親の氏名、旧姓のフルネーム、出生地、これまでの結婚回数などを記入します。過去に離婚歴がある場合は、離婚証明書を手入しておく必要があります。

また、カリフォルニア州のように証人の署名が必要(Public Marriage License)取得の場合、州にもあります。なお、オンラインによる申請を受け付けている州や郡もありますが、通常より時間がかかるので注意しましょう。日本ですでに入籍を済ませている場合には結婚許可証の取得はできません。ビザ取得等でアメリカの婚姻証明が必要な場合は、移民法弁護士に相談しましょう。

カリフォルニア州では結婚許可証は発行から90日間有効(アリゾナ州やニューヨーク州は60日間)で、これを取引して初めて、結婚式を行うというプロセスに進むことができます。なお、結婚許可証の有効期間を過ぎしまうと、再度結婚許可証を取り直す必要があるのを気を付けましょう。

結婚式は宗教施設で司祭や僧侶が行う宗教的式のほか、州役所の立ち会いによる結婚式を挙げることも可能です。これは「Civil Marriage Ceremony」と呼ばれています。地域により費用が異なります。最新の料金はClerk's Officeのウェブサイトでチェックしてみてください。登録課によっては、申請書を受け付けた後、その場でセレモニーができる所もあります(問い合わせは各登録課オフィスまで)。

結婚後には、結婚の証明として Marriage Certificate が

必要になります。通常、挙式から2週間ほどで婚姻したことが記録されるので、州の登録課から取り寄せましょう(有料)。これは、ソーシヤル・セキュリティーの登録変更などの諸手続きに必要な書類です。日本の婚姻届は、婚姻から3カ月以内に在外公館へ提出します。(52ページ参照)

### 親しい友人が婚約したらパーティーで祝おう

結婚式の招待状を受け取った、なるべく早く返事を出しましょう。招待状に「Bridal Shower」などある場合は、誰かを同伴してもいいということです。結婚祝いはいちど持参するより、前もって郵送しておいた方がスマート。送り

先は花嫁の家、ギフトレジストリー(左表参照)がある場合は、そのリストの中から品物を選択して購入します。結婚式の1カ月前、1週間前に行うブライダルシャワー(Bridal Shower)は、ブライドメイドラが企画、運営する習わし。レストランやブライドメイダの自宅が会場になることが多い。結婚祝いのプレゼントは、男性の場合も、親しい男性の友人たちで祝われるパチエラーパーティー(Patchery Party)があります。独身への別を祝う意図から、式の前夜に行うことが多く、レストランやバーで大騒ぎをして夜を過ごすのが一般的です。

結婚式の招待状を受け取った、なるべく早く返事を出しましょう。招待状に「Bridal Shower」などある場合は、誰かを同伴してもいいということです。結婚祝いはいちど持参するより、前もって郵送しておいた方がスマート。送り

先は花嫁の家、ギフトレジストリー(左表参照)がある場合は、そのリストの中から品物を選択して購入します。結婚式の1カ月前、1週間前に行うブライダルシャワー(Bridal Shower)は、ブライドメイドラが企画、運営する習わし。レストランやブライドメイダの自宅が会場になることが多い。結婚祝いのプレゼントは、男性の場合も、親しい男性の友人たちで祝われるパチエラーパーティー(Patchery Party)があります。独身への別を祝う意図から、式の前夜に行うことが多く、レストランやバーで大騒ぎをして夜を過ごすのが一般的です。

### 用語解説

#### ブライドメイド(Bride's maid)

花嫁の付き添い人。立会人として、結婚式で花嫁の側立つ女性たちのこと

#### メイド・オブ・オナー(Maid of honor)

ブライドメイドの中でも一番花嫁と親しい友人女性の代表のこと

#### ベストマン(Best Men)

メイド・オブ・オナーに対し、花嫁側の友人男性の代表のこと

#### ギフトレジストリー(Gift Registry)

お祝いとして欲しい物をリストアップ。場合によっては、お店を指定し、登録しておくこと(贈る側は、式の日程、結婚する人の名前を店に伝え、リストを閲覧できます。最近では、店のウェブサイトからも閲覧可能)

#### フローリスト(Florist)

花嫁花嫁の希望や会場、シチュエーションなどを考慮し、結婚式やパーティー全体の装花をプロデュースする人、生花店

### 婚約から結婚式までの大まかな流れ&スケジュール

#### 婚約成立〜6カ月前

- 日時決定と、会場の予約
- メイド・オブ・オナー・ベストマン依頼
- ウェディングドレス探し開始

#### 挙式6カ月前〜3カ月前

- 招待客リストアップと、招待状の送付
- ギフトレジストリー手配
- 司祭予約
- フォトグラフィアー、ビデオグラフィアー予約
- フローリスト(花屋)手配

#### 挙式3カ月前〜1カ月前

- 結婚許可証(Marriage License)取得
- ウェディングケーキ予約

#### 挙式1カ月前〜前日

- ブライダルシャワー開催
- パチエラーパーティー開催

#### 挙式前日

- リハーサル+リハーサルディナー

\*このスケジュールはあくまでも目安で、各サービスの利用可能状況を確認するものはあります

◎ヘアサロン

Red and Peach's Make Over Hair and Beauty Salon. TEL: 310-953-6177. 609 N Pacific Coast Hwy, Redondo Beach CA 90277

◎ハリ・灸

Aculeaf's. 17223 Crenshaw Blvd, Torrance, CA 90504. 213-519-0007. https://www.aculeafsaacu.com/services

◎ヘアサロン・美容・理容

Sleek Salon and Spa. 3723 Birch St, Unit 5, Newport Beach, CA 92660. 949-942-5420

◎ヘアサロン・美容・理容

Lashes on the Beach. 3848 Campus Drive suit 222 Newport Beach CA 92660. 949-491-0612

# FOR A BETTER TOMORROW

## 会社設立 サポート

日本からの進出を  
全面的サポートします！  
飲食店などの出店も  
お任せください！

## ヘッド ハンティング

企業が欲しい人材に、  
積極的に  
アプローチ致します。

## 人材紹介 派遣

業種や生活スタイルに  
合わせた働き方など、  
ご希望に合った  
お仕事の紹介。

**私たちに  
おまかせ  
ください！**

## 次世代 アウト ソーシング

「効率」「コスト」「質」3つの視点  
から人材を導入することにより、  
過去には考えられなかった  
メリットを実現。

## イベント コーディネート

展示会や催事等を  
安全に運営するための  
総合サポートです。



Yumiko Yoshino

Takako Shimokura

Stephanie Yoshida

Maya Manggeier

お仕事をお探しの方、  
お気軽に  
お問い合わせください。

北米全域(カナダ含)に  
事業拡大中！

## スタッフをお探し中の企業さま

### STEP 1

まずは、  
お電話かEメール  
でご連絡ください！

**310-328-0867**  
**info@tmsjob.com**

### STEP 2

#### コンサルテーション

お打ち合わせにて、  
どのような方々  
をお探しお伺い  
させていただきます。

### STEP 3

成功企業さまの  
ニーズに合った方々  
をご紹介報酬型！

レジュメ等を見て頂き、  
ご興味あれば、  
すぐに面接を設定  
させていただきます。

### STEP 4

#### 成功報酬型！

採用されるまで、  
一切費用は  
かかりません！



**Total Management Services America, Inc.**  
21151 S. Western Ave., Torrance, CA 90501

TEL: 310-328-0867 | info@tmsjob.com  
**www.tmsjob.com**





## 就職・転職活動をする

アメリカでは、日本と異なり、終身雇用も定期雇用も一般的ではありません。効果的な履歴書(レジュメ)の書き方や、面接でのポイント、効率良い就職活動のコツ、また、留学生のフライング・インターンについてなどをまとめてみました。

America  
生活大事典 2022

### 効果的なレジュメと就職活動の進め方

企業へのアプローチは、レジュメ送付から始まります。アメリカでは、日本と違い、生年月日、性別、家族構成、健康状態、国籍などに触れる必要はありません。どんな専門的知識を持っているかを明確にし、職務経歴は具体的に記載しましょう。全く同じレジュメを何通も作成し、異なる企業にダイレクトメールのように送る人もいますが、応募先の企業に合わせて最も効果的に自分をアピールできるような書き換えましょう。英文に自信がない場合は、代行サービスを利用するのも有効。また人材会社によってはレジュメ作成のサポートしてくれる所もあります。

### 就学中の就労と卒業後の就労

F-1ビザやM-1ビザを持っている留学生で1年以上就学した場合、プラクティカルトレーニングという、米国内での実務研修期間が与えられます(語学学校生には与えられません)。

プラクティカルトレーニングは3種類。就学中に就労可能なCurricular Practical Training (CPT)とOptional Practical Training (Pre-Completion)の2種類と、卒業後の就労を対象としたOptional Practical Training (Post-Completion)があります。どれも、職種は学校の専攻分野内に限られます。職種や申請は、学校のインターナショナルオフィスの窓口です。なお、労働に対し賃金を受け取ることができません。

卒業後、得られるOPTの有効期間は、申請書に書く「スタート日」から、365日間「Mビザ」は最高6カ月。なお、このスタート日

ほか、面接の練習や適切な職種を探すためのアドバイスも無料で付いてくれます。から90日以内に勤務先が決まらない場合、米国の滞在許可を失い、即時の出国を余儀なくされます。ですから、勤務先はできるだけ早く決めておきましょう。

「効果的なレジュメと就職活動の進め方」  
監修: QUICK USA, Inc.  
https://www.919usa.com  
「就学中の就労と卒業後の就労」  
監修: 進路法律事務所  
https://www.taklawoffice.com

書類審査に通ると次は面接。服装は大切なポイントです。カジュアルなビジネスファッションのアメリカ社会でも面接時はスーツが基本です。質問にはできるだけ簡潔に答えて「頭張ります」などの曖昧な言葉ではなく、自分がどう会社に貢献できるかを具体的にアピールしましょう。また、インターネットやビジネス紙、業界紙などを利用するなどして、応募先企業の情報を収集するのは最低限の事前準備です。効率的に情報収集を行いたい場合は、人材紹介会社を活用するのも一つの方法です。レジュメ添削の

レジュメの書き方(一例)

**Hanako Suzuki**  
2958 Columbia St.  
Torrance, CA 90503  
310-782-1260  
lighthouse@us-lighthouse.com

①連絡先  
必ず本人に平日の  
昼間にコンタクトで  
きる勤務先を入れる。  
Eメールアドレスが  
あれば記入。

②希望職種  
職種だけでなく  
将来的に学び  
たい分野も  
記入する。

③資格  
語学、IT、運転、  
資格、経験、  
特技などを  
詳しく記入する。

④職歴  
新しいものから  
順に書く。

⑤学歴  
最新の学位、  
新しいものから  
順に、在学中の  
計画や特筆  
すべきことも  
あれば記入。

⑥エクストラクルリキュラーアクティビティ  
-Urban Studies Association President and Program Coordinator-Municipal  
Management Assistant of Southern California  
-Internship in Project planning Inc., Culver City, CA

⑦EMPLOYMENT OBJECTIVE  
Assistant Researcher in Public Relation

⑧QUALIFICATIONS AND SKILLS  
-Experience in research and wrote reports for Community Development Dept.  
-Experience in assisting Community Development Director in grant activities toward  
commercial and industrial growth. -Experience in developing print media marketing  
package for Community Development Agency.  
-Experience in editing staff reports and government contracts. -Strong liaison skills  
with other departments and agencies.

⑨WORK HISTORY: Administrative Assistant-City Manager's Office/Community  
Development  
-Budget and Finance, Governmental Affairs, City of Lighthouse  
-Sales Liaison-Elector Data, Inc., Culver City, CA

⑩EDUCATION  
-University of Lighthouse, Torrance (2003)-B.A. Degree, Urban Studies Public  
Administration  
-Major GPA 3.8

RESEARCH PAPER  
The Development of Senior Citizen Community in South Bay area:  
Age of the City, 2003.

### 日系の人材紹介会社リスト(一部)

アルファネット	<a href="http://www.usalphanet.com">http://www.usalphanet.com</a>
インタープレイス	<a href="http://interplace-agency.com">http://interplace-agency.com</a>
インテリジェンス・インターナショナル・インク	<a href="https://iicareer.com">https://iicareer.com</a>
オレンジテック	<a href="http://oranjetechnet.com">http://oranjetechnet.com</a>
テルコ・ワインバーク・インク	<a href="https://www.twinc.com">https://www.twinc.com</a>
トライコム・クエスト	<a href="https://www.tricomquest.com">https://www.tricomquest.com</a>
パソナ	<a href="https://www.pasona.com">https://www.pasona.com</a>
リクルートエグゼクティブエージェント	<a href="https://www.recruit-ex.co.jp">https://www.recruit-ex.co.jp</a>
DCM クリエーションズ	<a href="https://www.dcmcreations.com">https://www.dcmcreations.com</a>
Global Career Partners Inc.	<a href="https://www.shigotosagashi.com">https://www.shigotosagashi.com</a>
QUICK USA, Inc.	<a href="https://www.919usa.com">https://www.919usa.com</a>
TOP Los Angeles	<a href="https://top-us.com">https://top-us.com</a>
TMS America, Inc.	<a href="https://www.tmsjob.com">https://www.tmsjob.com</a>

○ホテル



## ニューガーデナホテルの新しい長期宿泊プラン

1カ月  
\$1,400  
(水道・光熱費込)

家具付き。高速インターネット・屋根付きガレージ  
TVジャパン・ウオッシュレット等の嬉しいサービスも。



Tel: 310-892-9752 (日本語) 310-892-9727 (英語) Email: MsKosugi310@gmail.com (日・英)

詳しくは小杉までお問い合わせください!

# こどもたちの安心を支える教育 ～サウスペイの西大和学園グループ～



出願受付中!  
詳細は  
こちらから。

## 平日校

ポストコロナの今、ニーズに  
あった教育が受けられる安心

## 附属幼稚園

毎回ニコニコ顔の  
子どもを園に送り出せる安心

## オンライン補習校

場所を問わず、  
学年教科書を学べる安心

## ロミタ補習校 (～小学校3年)

日本人学校校舎で過ごし、  
日本語環境に包まれる安心

## パロスバーデス補習校 (小学校4年～中学3年)

自ら選び考え学ぶ姿勢を育み、  
伸び伸びと学べる安心

## アーバイン補習校 (～中学3年)

日本人学校が  
バックにある安心

### オンライン補習校

「日本語を学ぶ」「日本語で学ぶ」この2つには大きな違いがあり、補習校の在り方として非常に大切だと考えています。西大和学園オンライン補習校は、日本の国語・算数の教科書を使用し、西大和学園の質の高い完全双方向ライブ授業を通じて、日本語で学んでいただくことができます。しかも学年相当のもの(1年は1年の教科書、2年は2年の教科書)を使用いたします。通える場所に補習校が無い、他の習い事の為に土曜日は空いていないなど物理的な制約をもともしないこともオンラインの強みであり、語彙の補強や漢字の定着のための練習が、移動の時間をそれに充てられること。それも大きな魅力の1つと考えています。



### 平日校

ポストコロナの今、大切なこと。それは、2020年度から続いた2年間のパンデミックの影響で、子どもたちの学習面・情緒面で成長の妨げになっていた課題を明確にし、これまで以上に、ひとりひとり丁寧にじっくり教育していくことではないでしょうか。本当にこれで大丈夫なのか?帰国後の教育に不安を感じていませんか?文科省研究校、高度グローバル人材育成拠点である西大和学園カリフォルニア校は、改革力の強い学校です。不安定な時代だからこそ「お子さまに今必要なことにターゲットを当てていく学校」で、教育を受けてみませんか?



西海岸で唯一の文部科学省認定・全日制日本人学校



西大和学園カリフォルニア校  
西大和学園補習校  
西大和学園オンライン補習校

お申し込み・お問い合わせ

TEL: 310-325-7040

2458 Lomita Blvd., Lomita, CA 90717 / E-mail: mail@nacus.org / FAX: 310-325-7621

西大和学園ホームページ

www.nacus.org

Facebook  
671人突破!









## 結果発表

1部:高校生・大学生  
2部:中学生  
3部:小学4~6年生  
4部:幼年(5歳以上)~小学3年生

応募総数  
196点

全応募作品はQRコード  
またはウェブサイトから  
ご覧になれます。  
<https://meitokai.net>

野井翰娜

鷹松昂暉

重光綵花

黒仁田愛子

山地中乃

山地中乃

一、

佐々木 碧

野井忠孝

野井忠孝

選者の言葉

＜後援＞ Aero Zypangu、  
日本航空シアトル支店、  
米国ヤマト運輸シアトル支店、  
毎日新聞社、  
ライトハウス（50音順）



2023年度も誌上書き初め展を予定。USA明藤書道会のFacebookページで告知するのでフォローを。<https://www.facebook.com/meitokai>





# 子育てに関する法律

アメリカでは子育てに関する法律や常識が日本と異なります。なかでも児童虐待に関する見方はかなり厳しいので、よく理解しておきましょう。またアメリカの学校は自由というイメージですが、実際にはさまざまな校則が存在します。

America  
生活大事典 2022

日本よりはるかに厳しい  
児童虐待に対する認識

児童虐待には、肉体的・性的・精神的虐待、育児放棄などがあります。多種多様な文化が共存するため、親子で一緒に風呂に入るといった文化も性的虐待と見なされかねない点に気を付けなければいけません。

ながつても日本人が特に気を付けたのが児童遺棄である。例えばは力フルーア州では、6歳以下の子どもを車中に1分でも放置してはいけません。また、緊急時の対応ができる年齢になるまでは、子どもだけで留守番をさせてはいけません（具体的に何歳までは子どもと、とするかは発育状況によっても異なるため、一概には言えません）。子どもが長舌舌を話せる場合は、成長段階にかかわらず、親の保護が必要です。

アメリカでは子どもに精神的、肉体的トラウマを残すような体罰を与えることは「しつけ／教育」ではなく、「虐待」と見なされます。人前で怒鳴ったり、子どもとの前で親同士がけんかをしたりするなども、心理的な威圧として虐待に含まれます。

なお、これらの虐待行為を知った場合は、恐れずに警察や児童福祉部に通報（Childhelp National Child Abuse Hotline・☎1-800-422-4453）

たぶんこれが良いです。医

療、教育関係者、児童福祉関係施設設の職員など多くの専門職種の人たちには、職務上虐待の疑いを感じたら通報するよう法律で義務付けられています。

通報を受けると、24時間以内にソーシャルワーカーが家庭を訪問し、調査が行われま

子どもの校則違反は  
保護者の責任に

学校に関する法律は、州の教育法に基づいて各学校区で指針が設けられ、それに沿って校則が決められています。

カリフォルニア州では、子

年度の始まりには校則のハンドブックが配られます。保護者は校則や学校方針の通知には必ず確認サインをします。サインをしたら子どもも校則違反は、親の責任になります。

子どもが学校を欠席することに関して厳しい法律が設定されています。無断欠席をした子どもはもちろん、無断欠席を許した親も罰金や禁固刑になる可能性があるので注意しましょう。

降に至るに拡大した「ゼロ、  
また、1990年代半ば以  
上の「レラシス」という生活指導  
方針も、日本とは大きく違う  
ため注意が必要だ。両方針  
の骨子は、①読書および武  
器にない得る物(例えば鉛筆削  
り用のナイフ)、その模倣品、  
②暴力、脅迫行為、反抗的な  
行為、態度、③薬物・タバコ  
・アルコールの3つを学内から  
排除することです。

テムに関する情報、いじめのシ  
ステムに含めた現地校のシス  
テムに関する情報は、日系の非  
営利団体、JERC日米教育  
サポーターセンター (<https://www.jerc.org>、☎310-373-  
4686 / 月～土：9am-5pm)  
が日本語で受け付けていま  
す。同センターでは、海外に  
住日本人人子と保護者に対す  
る教育のサポーターを中心に植  
極的な活動を行っているので、

（ギャングスタイルの服装など）、人種差別用語やその他不適切な表現の使用を校則違反とする学校もあります。校則で禁止されている物を友人気軽に相談してみると良いでしょう。

監修／宮本ガク美紀子  
法律事務所  
<https://bit.ly/3HVSfm9>

からもらい、それを持ってい

かたがたでも違反となつてます。薬物に対しての校則も厳しく、常備薬や風邪薬でも罰金

出をしていなければ違法薬物とされることも。氏名や担当

医の名前などを明記した薬を  
保護者が保健室に届けるなど

のルールがあります。銃を模したキーホルダーや昼食用の

（後に処分撤回）と見なされることもあり、学校によつて

は厳しく取り締まられることもあります。

カリフォルニア州では、子どもが学校を欠席することに

閱して厳しい法律が設定されています。無断欠席をした子

許した親も罰金や禁固刑になる可能性があるので注意しま

しょう。  
校則を含めた現地校のシス

テムに関する情報、いじめに  
関する相談などは、日系の非

サポートセンター ([https://](https://www.jerc.org/)  
www.jerc.org/)

www.jalc.org 2 3103/3  
4888 / 月〜土: 9am-5pm)  
が日本語で受け付けていま

す。同センターでは、海外在住日本人子女と保護者に対す

る教育のサポートを中心に積極的な活動を行っているので、

気軽に相談してみると良いでしょう。

監修／宮本ガン美紀子  
法律事務所  
<https://bit.ly/3HVSfn9>

one the /s/ and /z/

◎学校

**♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪**

**♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪**

**縦割り・少人数制の  
日本語幼稚園児クラス**

保育士の比率が高く  
安心してお子さまを預けて頂けます。  
自然とふれあいや食育活動を通して、  
お子さまの感性を育てます。

**週3日(月・水・金)午前10時～午後2時**

**今すぐ入園頂けます!**

**対象年齢 2歳～5歳**




**そらぐみ**

**949-742-1656**

**niko2music@gmail.com**

◎習い事・カルチャーセンター

インクラスで集中力を上げましょう

 そろばん教室

日本の超計算力はそろばんが基礎

**現在  
インクラスとオンラインを  
並行して実施中**

- ・集中できる環境を構築(定員4人)
- ・関心と考える力を強調
- ・日本の検定試験も実施

米国ではトップレベルの生徒を輩出中

**3年で1級目指します!**

**米国検定準拠加盟校**

シグマ算数珠算学院

**626-915-4486**

Website: [www.sigmasoroban.com](http://www.sigmasoroban.com)  
Email: [syabuku1003@gmail.com](mailto:syabuku1003@gmail.com)  
Lomita, Costa Mesa, W. Covina, Arcadia  
4歳半から新入生、無料体験体験受付中

◎習い事・カルチャーセンター

**KAYO PIANO STUDIO**

3142 PCH #208, Torrance

**(310)702-4355**

kayopianostudio@gmail.com

<https://kayopia.jimdoofree.com/>

◎習い事・カルチャーセンター



# 親子で学ぼう

楽しくピアノを覚えて  
音楽に親しむ  
工夫がいっぱいです

Udemy

ピアノの  
**無料**クラス

通常4,200円(1コース)

AIPIANOLESSON

有効期限 2022/2/25



講師 森川 愛

元小学校の音楽教師、  
ピアノ調律師25年。  
子ども  
チャレンジすることが  
大好きです！

こちらから  
お申し込みください



<https://www.udemy.com/user/sen-chuan-a-i-2/>

ラブ♡リオ不妊治療クリニックは、  
 "PAY FOR VALUE" と "MONEY BACK" をモットーに、  
 治療の成功度合いに応じて施術料金を返金する  
 「パフォーマンス・バリュー返金パッケージ」をご用意しております。

詳細は、下記Eメールもしくはお電話にてお問い合わせください。

体外受精

卵子ドナー・代理出産

男女産み分け

卵子/精子凍結保存

自然周期・  
低刺激周期治療



LEE C KUO, M.D., PH.D., FACOG  
REI BOARD CERTIFIED PHYSICIAN



JACKSON WU, M.D., PH.D., FACOG  
REI BOARD CERTIFIED PHYSICIAN



BENITO VILLANUEVA, M.D., FACOG  
MEDICAL DIRECTOR



MOLLY CHU-CHEN, M.S., M.H.A.  
CHIEF EMBRYOLOGIST



診察の予約はこちらから！日本語対応スタッフ勤務

**Text or Call: 949-891-1531 Email: info@LabryoFertility.com**

2001 Westcliff Dr., Suite 300, Newport Beach, CA 92660

@LabryoFertilityCenter

@labryofertility





## 妊娠と出産

言葉も医療のシステムも異なるアメリカでの出産は何かと不安になりがちです。ドクターや医療機関の選び方、加入している医療保険による出産費用の比率の違い、入院期間、アメリカと日本への出生届など、知っておきたい事柄をまとめました。

America  
生活大事典 2022

### ドクター選びと 妊娠前検診の重要性

出産準備の第一歩は産婦人科を訪ねることから始まります。アメリカでは、子どもを持つ計画をした時点で初回検診を受けます。

初診の内容は日本とほぼ同じで、尿検査、血液検査、問診、内診など。出産の障害となる持病や、風疹の抗体などの検査も行います。なお、検査や問診では、自分や家族の過去の医療履歴に関する質問があります。日常会話に不自由しない人でも、病名などの専門用語はあまり知らないものなので、あらかじめキーワードを調べておくか、可能であればスマートフォンを持参し、分からない言葉があれば、その都度検索すると良いでしょう。大切なのは、ドクターの質問をよく理解しないままにしておかないことです。

HMO (Health Maintenance Organization) の場合、ドクターは、かかりつけ医に産婦人科医を紹介してもらいます。PPO (Preferred Provider Organization) の場合は、HMOより自由にドクターや医療機関が選択できます。ドクターを選ぶ際に大切なのは、加入している医療保険のグループに属しているかどうか。英語が苦手な場合、日本語が通じるかもチェックしましょう。病院によって受けられる医療サービスが違ってくるので、そのサービス内容、ドクターがどの病院で分娩を行うのかも確認します。病院を確認する際は、個室提供の有無、自宅からの距離、出産後すぐに保育器に入れず、母親が素肌の上に抱いて保育する「カンガルーケア」を提供しているか、重篤な状態の新生児に対応できる新生児集中治療室の有無などを見ましょう。妊娠は大きく分けて、初期(0~16週)、中期(17~35週)、後期(36~40週)に分けられますが、妊娠27週までは月に1回、28週以降35週までは2週に1回、それ以降は週1回診察を受けるのが平均です。アメリカでは夫婦で来院するのも珍しくありません。

### 保険のタイプで異なる 出産費用の比率

医療保険を利用する場合、保険のタイプにより、カバー範囲が異なります。多くの産婦人科は妊娠中の検診にパッケージ料金を適用しています。出産後の入院は、日本では4~7日なのに対し、アメリカでは1~2日。帝王切開でも3~4日で退院になる場合がほとんど。産後は体調回復に4~6週間ほどかかり、産後の回復を遅らせる可能性があります。この時期の無理は禁物です。

保険を使わず支払う場合、妊婦や乳児の状態や病院により異なりますが、一般的に検査から出産後の入院まで、普通分娩で約1万5000ドル、帝王切開は約2万1000ドル必要です。出産費用を自力で賄うのが困難な場合は、低所得者向けの医療プログラムを利用できます。収入・資産が一定金額以下の場合には、連邦政府と州政府が共同負担する医療扶助制度である「Medicaid (aka/ally/3K/MMA8) や州の低所得者向け福祉制度(例えばカリフォルニア州なら「Medi-Cal」)のサポートを受けられ、調べてみましょう。Medicaidのサポートが受けられない場合は、Children's Health Insurance Program (CHIP: https://bit.ly/3KATt10) のような無料の医療保険サービスが利用できることもあります。情報収集を積極的に行いましょう。

### 日本とアメリカへ 出生届を提出

妊娠中は出産準備クラスなどを受講してみよう。母乳育児を支援する団体、ラ・リーチェ・リグ・インターナショナル・ミル・ウェイグループ (lacta/ally/3K/MMA8) では、母乳育児に関する情報を日本語で提供しています。災害時における乳児の栄養法なども紹介しているので参考にしてみてください。

アメリカは出生地主義のため、アメリカ国内で生まれた子どもは、自動的にアメリカ国籍を取得できます。病院で出産すると出生届の用紙をくれるので、その場で記入すれば病院が提出してくれます。ですので、名前はまだかき始め決めておきましょう。子どものラストネームは、父親姓でも母親姓でも構いません。希望すればソーシャル・セキュリティナンバー(60ページ参照)の申請も可能です。1カ月ほどで自宅にカードが郵送されますが、ソーシャル・セキュリティナンバーは個人情報なので、番号の取り扱いは要注意です。カリフォルニア州やニューヨーク州では、出生証明書は州保健局に請求します。

監修 湘南美容外科 産婦人科  
医師 鈴木真子 院長  
鈴木真子医師  
(03-3333-2029)

◎一般内科

## 松本尚子小児科

トランスの小児科医 日本語・完全予約制

発熱、咳など急な症状の診察から、  
健診、予防接種まで、幅広く対応致します。

### PCR検査ははじめました!

何の原因か分からない、発熱・咳・鼻で、お子さんがお困りの時に! コロナ・インフルエンザ・RSウイルスを一度に検査でき、即日(最速1時間)で結果が分かります。

※通称用の簡易証明 (全年齢対応、完全予約制、175ドル)も発行可能。詳細はウェブサイトにて。

【診察時間】 月~金 9時~17時

Tel. 310-483-7880

3440 Lomita Blvd, Suite 242, Torrance, CA 90505

※トランスメンリアル病院のすぐ隣

各種保険取り扱い: 各種PPO/海外旅行保険/自費診療



Naoko Matsumoto M.D.  
日本小児科学会専門医/米小児科専門医  
(Board certified Pediatrics)

日本で小児科医として勤務したのち、研究のために渡米。アメリカでの結婚、出産を経て、現在、アメリカでも小児科医として活躍。

三重大学医学部卒業  
東京女子医科大学小児科助手  
UCLA リサーチフェロー  
オークランド小児病院研修医

http://matsumotomd.com

◎産婦人科

## 長い歴史と豊富な経験を持つ 不妊治療センター

日本語で完全サポート。一人ひとりに合った  
治療で、授かる力を最大限に。

治療内容  
・子宮内視鏡  
・人工授精  
・体外受精(IVF)  
・着床前診断  
・凍結胚移植

卵子ドナーさん  
随時募集中

日本語専用ライン: 201-637-9454

相談、診療、治療はお電話または  
メールにてお問い合わせください。



各種医療保険取り扱いあり  
Pacific Reproductive Center  
Helping Create Families Every Day

3720 Lomita Avenue Ste 200  
Torrance, CA 90505

Awatanabe@prc-ivf.com

日本語専用ライン: 201-637-9454

☎ オフィス電話: 310-376-7000

@instagram: geneho\_akira



リファット・セラム  
1974年にUCLAで神経  
内科学の博士号。81年  
にUSCで医学博士。生理  
学、生化学の博士号を取  
得。35年の臨床経験から  
タンパク質やアミノ酸  
の代謝に関する最新の  
研究結果を患者さんに  
伝える。

渡辺あきら  
中国で生まれ、日本で  
基礎医学を修了。北京  
大学医学部臨床医学部  
博士号を取得。中国の医  
療政策を研究。患者との  
付き合い方と専門的な  
医学知識を持つ。これら  
を患者さんに伝える。

# 保険のことなら何でも お任せください！

ダイワ保険では、保険全般を広く取り扱っています。日本語サービスがあるので、事故などで気が動転しても安心です。

## 個人用保険

### 自動車保険

- ・国際免許や仮免許、他州の免許でも可能
- ・日本の運転歴も考慮
- ・駐在員用パッケージあり
- ・違反、事故歴がある方、SR-22即日発行
- ・各種割引あり
- ・ダイワ特製スマホ用アプリで事故報告も簡単



### 家屋

- ・持家、貸家、アパート用保険
- ・新規購入時、即日発行でエスクロー会社対応に便利
- ・住居と自動車保険のセットで割引も可能
- ・地震、洪水保険



### 医療・歯科・長期介護

- ・複雑なプランを分かりやすく説明
- ・長期介護保険や海外旅行保険、ガン保険あり
- ・予算内で最適なプランを紹介



### 生命保険

- ・掛け捨て型や積み立て型ほか、ユニバーサル保険あり
- ・将来設計や貯蓄に最適なプランを紹介
- ・相続税やリタイアメントの対策に有効



### 投資・リタイアメント

- ・IRA、Annuityなど税金対策に有効なプランあり
- ・リタイアメントプラン、ミューチュアル・ファンド
- ・学資積み立てプランあり



### その他

- ・バイク、ボート、RV、モーターホームも取り扱いあり
- ・アンブレラや個人包括保険も対応



## 企業用保険

### 各種パッケージ保険

- ・業種によって必要な保険をプロのエージェントが提供
- ・損害賠償責任、財物、商業用車輛、海上貨物保険など
- ・スペシャルイベント、撮影、コンサートなどにも対応



### 労災保険

- ・複雑な労災保険を分かりやすく説明
- ・事故防止の支援



### Employment Practice保険

- ・雇用に関わるトラブル対策に有効
- ・弁護士費用、賠償責任をカバー  
(不当解雇、ハラスメント、差別などに対応)



### ベネフィット

- ・従業員と家族への団体医療保険、歯科保険、眼科保険
- ・生命保険（全社員から幹部まで、ポジションに応じた保険あり）
- ・Disability保険（病気やけがによる休職中の収入を補償）



### リタイアメントプラン

- ・401(k)、SEP IRA、Simple IRAなどに対応



見積もりのご依頼や保険に関する情報は  
弊社のホームページから

[www.daiwainsurance.com](http://www.daiwainsurance.com)

**Daiwa**  
Insurance Marketing, Inc.

総合保険代理店

**ダイワ保険代理店**

お問い合わせ  
月～金：9am-6pm (PST)

**1-800-447-5537**

E-mail

[info@daiwains.com](mailto:info@daiwains.com)

CA Lic#: 0D36836





## 医療保険に加入する

日本のような国民健康保険制度がないアメリカは、医療費も、医療保険の掛け金も高額。だからこそ、保険の加入条件や仕組みを知り、賢く使っていくことが大切です。医療保険のタイプの違いや利用方法をまとめました。

### カリフォルニア州では医療保険未加入で罰金

アメリカには、日本のように国民全員が加入する健康保険制度のようなものがなく、公的医療保険制度は高齢者、障がい者、または低所得者を対象としたもののみです。これらの加入条件に該当しない場合は、民間の保険に加入する以外の選択はありません。しかし、これまで民間の医療保険は高額で、加入できない人も多くいたため、オバマ政権下で「Affordable Care Act」(通称オバマケア)により、全ての人が医療保険に加入し、医療を受けられるように改善が行われました。

### 持病があっても加入可 HMOとPPOの違い

オバマケアでは既往症による医療保険加入拒否が禁止されています。ですが、保険加入は、Open Enrollmentと呼ばれる期間(2022年は2021年11月1日〜22年1月31日)のみとなります。ただし、結婚、出産、離婚、退職、転居など、特別な理由で保険を変更せざるを得ない場合は、途中加入が可能です。

HMO (Health Maintenance Organization) である PPO (Preferred Provider Organization) と、アメリカには大きく分けて3種類の保険タイプがあります。まず、HMOは、かかりつけ医 (Primary Care Physician) を決め、原則的にその主治医を通して治療を行います。専門医にかかるには、自分のかかりつけ医の紹介が必要となります。PPOは、保険会社と契約したネットワーク内から好きな医療機関を選べ、ネットワーク外の医療機関を利用した場合には

か検索でき、プランの選択もできます。EPOは、医療機関をネットワーク内から好みに選べますが、ネットワーク外の医療機関には保険が適用されません(緊急時を除く)。なお、オバマケアでは加入している医療保険の種類にかかわらず、予防のための医療サービス、Preventive Health Servicesを無料で受けられます。具体的には、65歳未満の女性に推奨される乳がんマンモグラフィー検査や子宮頸がん検査などの婦人科検診や、新生児から18歳向けのワクチン予防接種があります。

2020年度よりカリフォルニア州では、医療保険加入を義務付ける法律が施行されました。未加入の人には、成人1人あたり800ドル、子ども1人あたり400ドルの罰金、もしくは、扶養者控除などを調整した後の総世帯収入の2.5%、どちらか高い方の金額が罰金として課されるので注意が必要です。

加入方法は、雇用主経由での団体医療保険への加入、個人での医療保険への加入、政府または州の医療保険への加入の3種類。例えば、カリフォルニア州で個人で加入する場合、収入によっては補助金が得られます。Covered California(coveredca.com)はこのくらい補助金もらえる

### 医療保険用語集

- **Annual Deductible**  
年間(1月1日から12月31日まで)の免責額。保険でカバーされるのは、契約時に決められた年間免責額を超えた場合のみ
- **Annual Out-of-Pocket Maximum**  
年間に払う自己負担金の上限額
- **Co-Insurance**  
自己負担割合
- **Co-Pay (ment)**  
診察時や、処方薬を購入する際に必要の一部負担金
- **Hospitalization**  
病院での治療。保険のカバー範囲で、“Inpatient”と書かれている場合は、入院を要する治療費。“Outpatient”は外来での治療費(簡単な手術を含む)を指します
- **In Network/Out of Network**  
保険会社と契約したネットワーク内、およびネットワーク外の医療機関。HMOでは、緊急時を除き、ネットワーク外で治療をするとカバーされません。PPOではネットワーク外でもカバーされますが、自己負担が高額になります
- **Pre-existing Condition**  
既往症
- **Prescription Drug**  
処方薬(薬の種類によって自己負担額が変わる)
- **Preventive Care**  
予防のためのケア
- **Immunization**  
子どもの予防接種
- **Medically Necessary**  
(保険会社の明細に記載があった場合)保険でカバーされる検査や治療のこと

監修: ダイワ保険代理店  
(01-800-475-5337)

### 日本語の通じる南カリフォルニアの保険会社(一部)

- **アンセムブルークロス**  
☎1-888-492-1785 (永野がふる)
- **イシワダ保険エージェンシー**  
☎1-888-717-5552
- **香川保険**  
☎213-628-1800
- **ダイワ保険代理店**  
☎1-800-447-5537
- **常石保険**  
☎1-800-383-7725
- **ファーマーズ保険**  
☎619-300-5669 (吉野大樹)
- **オールステート保険**  
☎310-715-8063 (吉田雅彦)
- **ほけんの110番**  
☎310-855-3522
- **森ジョージ保険代理店**  
☎1-800-330-6674
- **UNI Worldwide Financial Marketing**  
☎310-782-0808

America  
生活大事典 2022

©保険

## いざという時、日本語で頼れる保険

自動車・住まい・生命・  
個人年金・学資

**MHH Insurance Agency**



お役立ち情報更新中! MHH Insurance Agency

私達はお客様とのお縁を大切に、  
お客様がお困りである時こそ、お手伝いできる  
真心サービスを心がけています。



[www.mhhinsurance.com/jp](http://www.mhhinsurance.com/jp)

平野ホルコム雅子

下村 明美

☎1-888-391-5055

全米15州をカバー、対応州が増えました!

CA, WA, OR, ID, AZ, IL, TX, MI, OH, NY, NJ, NC, MA, GA, FL



カイト 隆未



チャカ 香織



スラ アライ



リツ子 達磨

カスタマーサービスは  
私たちに  
お任せください!

←お見積り情報をここから簡単入力★E-mailまたはチャットのみでの対応も受け付けております

# 保険のことなら、あなたの街のほけんやさん・UNI

UNIは安心のファイナンシャル無料相談所です。お気軽にご連絡ください。

## 生命保険

あなたにピッタリの保険が必ず見つかります！



いざという時の安心プラン、あなたと家族を守ります。掛捨て保険、積立型保険など、保険の役割を正しく理解し自分に合った保険を選びましょう。弊社は多くの優良会社と契約し、お客様のニーズに合ったベストプランを提供することが可能です。

## 健康保険

一般健康・医療保険



65歳未満の米国市民ならびに合法的な居住者は加入が義務付けられています。プランは補助対象のCovered CAプランと補助対象でない一般プランがあります。

## リタイアメントプラン

個人年金・IRA、Roth IRA、Annuity



ますます長〜い第2の人生、老後の準備は完璧ですか？UNIは安心の老後をお約束します。

## 長期介護保険

これからの長〜い老後に安心のプランを！



基本的な「日常生活動作(食事、入浴、着替え、移動、トイレ)」などの2つ以上に支障をきたす状況となり、介護が必要と認められた場合、施設や在宅での介護費用をカバーする保険です。カバーの対象や施設など多様化が進んでいます。

メディケア健康保険・Medicare

65歳以上の方を対象にした健康保険です。誕生日を挟んで前後3カ月・計7カ月間の間に申請が可能です。政府のパートAとBで80%までカバーされます。残りの20%と薬のカバーが必要な方は、別に保険会社から購入します。



安心・お得なリタイアメントプラン

元本保証プラン、加入時のボーナスプラン、金利保証プランなど安心でお得なプランがたくさんあります。



YOKO TAMAI



玉井 ようこ

LIC#0M00536

Tel: 213-393-9631

E-mail: Rutcyoko@yahoo.com

TAKASHI IIDA



飯田 タカシ

LIC#0F12968

Tel: 714-717-6209

E-Mail: iida.uni@gmail.com

NORIKO TAKEMOTO



竹本 のり子

LIC#0F07269

Tel: 310-702-7006

E-mail: Uni.noriko@gmail.com



**UNI Worldwide**  
Financial Marketing  
UNI Partners, Inc.

生命保険 / 健康保険 / グループ保険 / リタイアメントプラン

[www.uni-insurance.com](http://www.uni-insurance.com) 20725 S. Western Ave. #113, Torrance, CA 90501

住宅ローン専門家にご相談ください。  
正確な情報と速やかなサービスを提供いたします。

Meet a Residential Mortgage Specialist!

- ▶住宅購入 Purchase Loan - Pre Qualify 必要な方、FHA LOAN 3.5% Down Payment, Loan Fee \$0
- ▶再融資 Refinance、Cash Out、現在の利子を見直したい方

リバースモーゲージ  
62歳以上の方

- ▶リタイア後、ローンから解放されたい方
- ▶現在リバースモーゲージを持っている方の再融資
- ▶家の修理などでCash Outが必要な方
- ▶毎月の収入が必要な方



経験豊富なエージェントが  
皆様のニーズに合わせお応えします。

**Compass Lending Group**

ローンスペシャリスト

竹本のりこ

お気軽にご相談ください!

NMLS#1409940



**Compass Lending Group**

Torrance Office: 20725 S. Western Ave., #113, Torrance, CA 90501

☎310-702-7006 E-mail: [unimtgservice@gmail.com](mailto:unimtgservice@gmail.com)







## 災害／危険から身を守る

自然災害は予期せず起こるもの。また、犯罪率は減少しているとはいえず、最近では個人情報等を無断で入手、悪用する犯罪も多くなっていますので、災害、犯罪などから身を守るためには、自らも普段から気を配る必要があります。

America  
生活大事典 2022

### 犯罪に巻き込まれやすい状況を作らない

混み合った公共の場所では、スリやひったくりに注意が必要です。車関連の犯罪は、車上荒らしなどの窃盗のほか、車の持ち主を待ち伏せすることも多いので、薄暗い場所や人目に付きにくい場所に駐車するのは避け、貴重品は車の中に残しておかないようにしましょう。ロサンゼルス市、ニューヨーク市、シカゴ市などの大都市の警察では、地域ごとの犯罪記録や統計が出てくるクライムマップを公開しています。市警察のウェブページから検索してみよう。

空き巣から財産を守るためには、長期留守にする際、郵便や新聞が溜まらないようパケージンボールドにしまし

よう。警備会社と契約する警備機を取り付けるのもセキュリティ強化の方法です。個人情報や狙われやすいアイテムを隠す場所も多発しています。狙われる情報は名前、住所、電話番号、運転免許番号、ソーシャル・セキュリティナンバーなど

です。空港など公共の場所の無料Wi-Fiでは、携帯やラップトップでこれらの情報の送受信はしない方が安全です。

### 自然災害を想定し事前の対策を取る

南部の州は、6～11月がハ

リケーン・シーズンです。日頃から非常用持ち出し袋を用意し、水や燃料を備蓄しておきましょう。

乾燥しがちな西部の州では、野火や森林火災の発生率が高いです。野火被害を極力抑えるため、燃えやすい植物は家の周りから取り払ってください。湿度15%以下、風速25マイル以上の「Red Flag Weather」が続く時や、野火、森林火災の警告が出たらすぐに避難できるように準備をしましょう。

カリフォルニア州では、数十年ごとに大地震が発生しています。地震発生時の避難場所・集合場所を確認したり、互いの安否を確認する仲人として、州外の親戚などを決めておきましょう。

### もしもの時に備え災害保険を活用する

通常の家庭保険では、火災、雷、強風、雹、ハリケーンなどの自然災害から、飛行機部品が落ちてきた場合や車が突っ込んできたようなケースまでカバーします。また、家屋保険では、建物だけでなく、所有物もカバーします。火事で全壊した際に、何を所有していたかを証明するため、普段からレシートを保管するようにしましょう。レシートがない所有物は、写真やビデオで撮影して、データを保管しておいてもよいでしょう。写真、ビデオ、レシートはク

ラウド上や第3の場所に保管し、家が全壊してもそれらのデータにアクセスできるようにするのも重要です。家屋保険には地震と洪水による被害は含まれていません。地震保険は高額なため加入率が低いですが、1回の地震で家が倒壊してしまうこともあります。特にカリフォルニア州は地震が起こる可能性

が高いので、加入を検討するのがよいでしょう。洪水保険は洪水だけでなく、土石流による被害もカバーします。洪水は川の近辺だけでなく、街中でも起こります。保険料金はさほど高くないので加入しておきましょう。

監修（災害保険を活用する）  
ダイワ保険代理店  
（61-860-475533）

### 非常時持ち出しリスト

自然災害は、いつ発生するかわかりません。非常時のために用意しておきたい必需品を紹介します。

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <p>1. 水</p> <p>□ 1日1人あたり1ガロンが目安。3～10日分を用意しましょう。プラスチック容器で保存し、ミルクカートンやガラス瓶は避けてください。</p> <p>2. 食料</p> <p>□ 脂肪やタンパク質、塩分の多い食品は避ける</p> <p>□ 冷蔵や調理、多量の水がいらない食品を選ぶ</p> <p>□ 調理済みの缶詰</p> <p>□ ビタミン剤</p> <p>□ 乳児用食とペットフード</p> <p>3. 緊急用品</p> <p>□ 消毒済み絆創膏</p> <p>□ 安全ピン</p> <p>□ ラテックス手袋</p> <p>□ 2インチ、4インチの消毒済みガーゼ、滅菌包</p> <p>□ 三角巾</p> <p>□ ハサミ、ピンセット</p> <p>□ 下痢止め、下剤、吐剤</p> <p>□ 消毒薬、体温計</p> <p>4. 工具類</p> <p>□ 使い捨ての食器（皿、箸、コップ）</p> | <p>□ 電池式ラジオと予備の電池</p> <p>□ 懐中電灯</p> <p>□ 万能ナイフ、缶切り</p> <p>□ 簡易テント</p> <p>□ 小型消火器</p> <p>□ ペンチ、レンチ、スパナ</p> <p>□ タクトテープ</p> <p>□ 発煙筒、信号筒</p> <p>□ ビニールシート</p> <p>5. 衛生用品</p> <p>□ トイレトレーニングペーパー</p> <p>□ せっけん、洗剤</p> <p>□ 生理用品</p> <p>□ フタ付きプラスチックバケツ</p> <p>□ 家庭用塩素系漂白剤</p> <p>□ コンタクトレンズ洗浄剤</p> <p>6. 衣服、寝具</p> <p>□ 丈夫な運動靴</p> <p>□ 雨具</p> <p>□ モ布、寝袋</p> <p>□ 帽子、軍手</p> <p>□ 防寒下着</p> <p>□ サンングラス</p> | <p>7. 個人向け必需品</p> <p>【乳幼児向け】</p> <p>□ 調合乳、粉ミルク</p> <p>□ おしめ</p> <p>□ 哺乳瓶</p> <p>【病人・老人】</p> <p>□ 心臓病、高血圧の薬</p> <p>□ インシュリン</p> <p>□ 処方箋薬</p> <p>□ 義歯洗浄剤</p> <p>□ 老眼鏡</p> <p>8. 重要書類</p> <p>□ 現金、小切手</p> <p>□ 遺言状、保険証券、株券、土地の権利証書</p> <p>□ パスポート、移民関連書類、予防接種記録</p> <p>□ 銀行口座番号、クレジットカード番号と発行会社名</p> <p>□ 財産目録</p> <p>□ 出生／死亡／結婚証明書</p> <p>□ ソーシャル・セキュリティカード</p> <p>□ 運転免許証</p> <p>□ 州外、国外への連絡先</p> |
|--|---|---|

参考：ロサンゼルス警察対策本部監修  
「Emergency Survival Guide」

◎保険



## 生命保険の上手な活用法、日本語でご説明します！

米国在住者のみ  
加入可能！

- ・ 万一の場合の死亡保障に
- ・ 長期の資産形成に
- ・ 老後の資金準備に
- ・ お子様の学資準備に

※カリフォルニアおよびネバダ州で日本語サービスにより、日本へのご帰国後のアフターフォローも安心。現地永住予定の方だけでなく、日系企業駐在員の方からも大好評

### お客様の声

私はこの外貨での保険をやっておいて、すごく良かったと思っていますので、（担当エージェンツの）〇〇さんには感謝しています。今にして思えば、もっと額を上げてもよかったかなと思う時も。私のまわりでアメリカに行く人がもしいたら紹介するようにします！  
（30代男性、駐在後ご帰国のお客様）

PACIFIC GUARDIAN LIFE  
明治安田生命子会社  
Pacific Guardian Life Insurance Company, Limited.

まずは日本語で下記までお気軽にご連絡を！  
☎ 1-888-616-3780  
E-mail: sales-ja@pacificguardian.com

サウスベイオフィス: 879 W. 190th St. Suite 1020, Gardena, CA 90248  
コストメサオフィス: 3100 Bristol St. Suite 125, Costa Mesa, CA 92626

# 税務・会計のプロフェッショナル

「起業から会計監査、リタイアまで」すべての過程をお手伝いいたします。

## 法人向けサービス

### 会社設立代行

アメリカ全土での法人設立から各種営業許可証取得、日本からのアメリカ進出など、全面的にサポート致します。

### 経理部門 アウトソーシング

給与計算から経理業務全般まで、柔軟にお引き受けします。お客様が本業に集中できるよう、しっかりサポート致します。

### 中小企業向け 会計サービス

会社の規模や業種形態など、お客様のビジネスに合ったソフトウェアを駆使し、合理的に経理業務のお手伝いを致します。

### 節税 コンサルタント

事業形態、業績、納税申告方法、今後のビジネス展開などを考慮しながら、会社にとってベスト＝最小限の税金で済む方法を考えます。

### TAX (税務)

日本の税理士、米国公認会計士が、日米をまたぐ税務サービスを提供致します。(確定申告書類制作、節税案の提案など)。

### 会計監査業務

4大監査法人で経験・知識・ノウハウを蓄積した経験豊富な監査チームが、迅速かつ高水準な監査業務サポートを提供致します。

## 個人の方のご相談

タックスリターン：日米にわたる煩雑なケースも対応可

相続対策・リビングトラスト：弁護士事務所とのパートナーシップで、法務面からもしっかりサポートします  
日本に本帰国する際の税金対策 (IRA、出国税、生前贈与他)

**ISHICAMI  
ISHIGAMI  
& OCHI** 石上、石上 & 越智  
公認会計士事務所  
E-mail: [contact@iicpa.com](mailto:contact@iicpa.com)



Torrance 424-247-2014 / 609 Deep Valley Dr., #358, Rolling Hills Estates  
San Diego 619-822-1937 / 4320 La Jolla Village Dr. Suite 170, San Diego  
Irvine 949-287-8685 / 16755 Von Karman Ave. #200, Irvine  
Seattle 206-925-3894 / 701 5th Ave. Columbia Tower 42nd Fl., Seattle  
日本 011-81-50-5532-5894 / 東京都中央区日本橋富町13番4号三宅ビル4F

[www.iicpa.com](http://www.iicpa.com)

毎月オンラインセミナー開催中 お問い合わせは[contact@iicpa.com](mailto:contact@iicpa.com)まで





# タックスリターン

日本と異なり、アメリカでは税の申告、納税は個人の責任です。アメリカで働く居住者は、州と連邦に対して所得税を納めなければなりません。タックスリターンと呼ばれる確定申告について理解し、節税に役立つ情報をまとめました。

America  
生活大事典 2022

## タックスリターンとは？ 申告方法と対象者

日本では、会社勤めをしていると、雇用主が年末調整という形で納税を済ませます。アメリカでは個人が申告書を提出します（タックスリターン）。フロリダ州など一部の州では州の所得税がありませんが、例えばカリフォルニア州で収入を得た場合、州と連邦の両方への申告書提出義務が発生します。2021年分の申告締切は、2022年4月18日です。1月に入ると会社から「W-2」（源泉徴収票）、銀行から「1099-INT」（利息収入票）などの書類が届くので、それらを基に税金の計算をします。

会社員の場合、源泉徴収方式で多めに予定納税をしていることが多いので、過納税分が戻ってくる可能性が高くなります。しかし、フリーランスで仕事をしている人などは、予定納税が十分でない場合が多く、税金の支払い義務が生じることがあるため、会社員と税金対策をしましょう。なお、複数の会社に勤務している場合や、前年に転職した場合、収入を得た全ての会社からの「W-2」が必要です。個人事業主は、取引相手から受け取る「1099-MISC」で収入を申告します。通常、個人事業主が取引相手から報酬を得る際、社会保障税などが源泉徴収されていない額を受

け取っているため、このフォームの提出により、社会保障税関係の支払いが新たに発生する可能性が高くなります。一般的な申告書作成方法は3種類。1つ目は国税局のウェブサイトを自分で行う方法で、これには十分な確定申告の知識が必要です。2つ目は市販のタックスリターン用のソフトウェアを使用する方法。数字を入力するだけで自動計算されるので、1つよりは簡単です。そして、3つ目は専門家である会計士に依頼する方法です。最初の2つの方法は、コストを抑える目的では有効ですが、確定申告書の不備により、国税局から問い合わせがあった場合などを考えると、3つ目の会計士に依頼する方法が安心です。

ちなみに確定申告書を作成する際には、「独身」「夫婦合算申告」「夫婦個別申告」などの中から申告ステータスを選ぶ必要があります。ステータスによって控除や税率の割合が変化します。「夫婦合算申告」でできる場合でも、どちらか一方の収入が極端に多く、低い方に大きな医療費の支出があった場合などには、「夫婦個別申告」の選択によって、税金を減らせる可能性があります。

なお、アメリカで市民権や永住権を持つ居住者であれば、アメリカ以外の国に滞在・居住していても、税金を申告する義務があります。また、「H-1Bビザ」「F-1ビザ」「J-1ビザ」などの保有者も、その年に米国で収入があった場合は、日本へ永久帰国していたとしてもアメリカに申告する義務があります。

## 節税対策と 海外資産の開示義務

節税に重要なのは控除。控除には所得控除、税額控除の2種類があります。所得控除とは、総所得から差し引けるもので、HSA（医療費用口座）やIRA（個人退職金口座）などがあります。これらを総所得から差し引くことで、課税所得を下げるのが可能です。一方、税額控除とは所得控除後に計算をした税金からさらに差し引けるもので、代表的なものとして勤労所得税額控除（Earned Income Credit）や学費（American Opportunity Credit）などが挙げられます。

海外に資産があり、その合計が年間を通じて一瞬でも1万ドル以上を超えた人は、国税局に申告をする義務があります。これを怠ると、12万ドルが預金金額などのどれか大きい方を、罰金として科される可能性があります。この申告も確定申告と同じ締切（4月18日）です。

監修/石上、石上&越智  
公認会計士事務所  
(424-247-2014)

## タックスリターン情報

### 連邦政府 (IRS)

<https://www.irs.gov>  
申請用紙などのダウンロード、税金に関する質問を検索できる  
1-800-829-3676  
申請用紙などを申し込める  
1-800-829-1040  
税金に関する質問全般

### 納税者アシスタントサービス

Taxpayer Assistance Service  
<https://bit.ly/3Co4dFC>  
タックスに関する問題を専門家に会って直接相談できるセンター。最寄のセンターが検索できる

### 納税者擁護団体

Taxpayer Advocate  
<https://bit.ly/3517ofp>  
1-877-777-4778  
税金に関する未解決の問題がある場合

## 日本語で依頼できる南カリフォルニアの会計事務所(一部)

アブライド会計事務所	☎ 310-323-3000	山本米国税理士事務所	☎ 310-292-4047
石上、石上&越智公認会計士事務所	☎ 424-247-2014	渡辺桜井会計事務所	☎ 858-268-0111
奥村税務会計事務所	☎ 310-782-6953	H&R Block	☎ 310-782-1213
尾崎会計事務所	☎ 1-877-827-1040	森井公認会計士事務所	☎ 310-904-2605
小澤会計事務所	☎ 424-200-2889	青浜会計事務所	info@aohama.com
テシマ・アンド・カンパニー	☎ 310-323-3344	Exar税理士事務所	info@exaraccounting.com
三村税理士事務所	☎ 310-792-5340	佐野ジョン司	☎ 213-260-3837

©会計士・税理士

# タックスリターン安心してまるとお任せください。



節税対策は万全に。  
経験と実績が違います！

無料  
初回相談  
見積もり

## 親切・丁寧・フレンドリー

- アウトソーシング
- 企業の税金申告
- 会計業務
- 節税対策
- 給与計算
- 会計監査
- 会社設立
- 経理業務代行

APPLIED ACCOUNTANCY

アブライド会計事務所

経験30年以上  
30,000件の実績！

1225 W.190th St. #250, Gardena, CA 90248 ☎ 310-323-3000  
info@appliedaccountancy.com www.appliedaccountancy.com

Accounting Associate & Sr. Accountant 募集中





○弁護士

## 相続対策には「エーストプラン」が必須

「エーストプランニング」とは、万が一のことがあった時に自分および家族が困らないように法的な準備をしておくことです。相続に関するプランニングは、「遺言書（Will）」やリビングトラスト（Living Trust）を作成することが一般的です。米国では、遺産の総額が州法に定められた一定額を超えると「プロベート」という裁判所の遺産分割手続きが必要となり、これはスムーズに行われても数か月〜数年かかります。その間遺産は凍結され、不動産がある場合は管理費や固定資産税などの出費もかさみます。さらにプロベートは個人情報や家族構成、遺産目録などが公になりプライバシーが守られませんが、そこで、プロベートを回避する有効な手段として用いられるのがリビングトラストです。

エーストプランは、費用も時間も大幅な節約につながります。日本語で丁寧にご説明しますので、ご相談ください！



弁護士・金融・保険

### YouTube チャンネル

相続などについて動画解説。  
<https://youtu.be/xzJ2-jow98Q>

リビントラスト エーストプラン アメリカの相続 事業継承

米国で18年の実績。日米間の相続にも精通

弁護士法人 佐野 & アソシエーツ

弁護士 佐野 郁子

明治大学法学部卒業 (Juris Doctor Law School) 学位  
カリフォルニア州バーバンク校 (UCLA) 法学修士 (LLM) 学位

〒91217 Salk Ave. #250, Carlsbad, CA 92008

Email: info@sano-associates.com Web: www.sano-associates.com/日本語

☎ 1-800-590-0586

● トランス ● アーバン  
● ニューポートビーチ ● ミッションビエラ  
● サンノゼ ● デルマー ● ホノルル

初回個別相談

予約はこちらのQRコードから

国際電話

001-800-590-0586

○弁護士

## 自転車事故・歩行者事故

ポリスレポートのみ  
で判断しません。  
ご相談ください!!

- ＜取り扱い事故例＞
- 自転車、歩行者、自動車、バイク、原付、電動スクーター、スケボ、等
- 動物による怪我 (例: 犬に咬まれたなど)
- 街や商業施設の過失による怪我 (例: お店の床が滑っていて転倒など)

初回相談無料! 弁護士報酬は  
あなたの成功報酬制  
お気軽に「さくら」までご連絡ください。パライガルや通訳を介さず、直接弁護士のさくらとご相談いただけます。

人身事故専門の  
頼れる日本人弁護士

さくら・デイビッドソン  
東京大学文学部および  
Southwestern Law School  
卒業。日本パライガル、日常  
スペイン語。

日本語  
24時間  
お電話  
受付

Davidson Bike Law LLP / C. Sakura Davidson, Esq.  
TEL: 310-503-8805 EMAIL: cassady@ davidsonbikelaw.com  
21250 Hawthorne Blvd, Suite 500, Torrance, CA, 90503

○弁護士

## 飲酒運転 ドラッグ Myles L. Berman



「飲酒運転」で逮捕されたからといって、人生が終わってしまう訳ではありません。職を失い、自動車保険の掛け金を上げられたり又はキャンセルされたり、刑務所に入れられたり、名声を失ってしまうことにもなりかねませんが、殆どの飲酒運転は、経験豊富な弁護士ならうまく弁護が可能です。1982年以来、私は「医者・弁護士・プロスポーツ選手・セブンスマン」など、飲酒運転で告訴された多くの人々を弁護してまいりました。私どもは、飲酒運転の無罪放免や減刑、および免許停止や取り上げの撤回などに成功しております。あなたのケースもお任せください!

● アルコール検出量の多かった方

● 過去にDUIでの逮捕歴がある方

● 人身事故を起こしてしまつた方

加州法曹界非会員  
日本語アシスタント: 宮迫喜代子

初回コンサルティング無料

日本語でのお問い合わせは「ミヤサコ」まで

310-273-9501

Toll Free 867 486

1-888-4TOPGUN

www.topgunlaw.com

South Bay / Los Angeles County  
Orange County / Ventura County

○弁護士

## キャリア20年の専門弁護士チームが 交通事故被害者を徹底サポート!

- ・医療機関手配 (自己負担ゼロ・日本語対応病院・通訳)
- ・事故車修理先手配 (引き取り・納車サービス・レンタカー)
- ・慰謝料国際送金手配 (旅行者、ご帰国予定者向け)

日本語  
直通 310-740-3247  
E-mail: KAYOKO@WWLAWPC.COM

The Law Offices of  
WILLIAMS & WILLIAMS



日本語担当  
かよこ

相談料  
無料  
ご相談は何度でも無料

着手金  
無料  
着手金は無料

弁護士  
報酬  
成果のない場合の報酬金は無料  
報酬は慰謝料より支払われる  
成功報酬型



弁護士  
Lance Williams



弁護士  
Julien Williams



弁護士  
Christie Kim



Herben Haag





## 交通事故と違反

アメリカでの主な移動手段は車。交通事故は避けたいものではないかもしれませんが、万が一、事故を起こしたり、巻き込まれたら大変なことになる。対処法を知っておきましょう。事故の対処法、駐車違反や飲酒運転などの違反について解説します。

America  
生活大事典 2022

### 事故後は専門家に相談 的確な処理を

日本ではどんな交通事故でも警察官が事故現場に来ますが、アメリカ、特に大都市ではケガ人がいない、飲酒運転でない場合などは当事者たちのみで情報を交換し、後は保険会社や弁護士に任せる場合がほとんどです。

ケガ人がいる場合はまず救急車を呼ぶことが先決ですが、それ以外の場合は、交通を妨げない場所に車を移動し、相手と情報交換を行います。名前、住所、電話番号、免許証番号、車のナンバープレート、メーカー名、車種、そして保険会社の名前とポリシー番号などを控えておく必要があります。相手の免許証、車の保険証、レジストレーションカードの写真を撮っておくと良いでしょう。同乗者がいる場合は氏名や人数を確認、目撃者がいれば、その人の名前と連絡先をメモしておくことも、また、事故直後の道路の様子、車の損傷状態なども撮影しておくことが大切です。

警察官が来た場合は、現場で両者の話を聞きながらポリスレポートを作成します。これが後で保険請求を行う時の資料になります。事故後の処理を少し間違えただけで、大きな損害を負うケースも多いので、保険会社が保険代理店に連絡する前に、日本語の分かる交通事故専門の弁護士に

どの相談するの？という方法です。納得がいくまで無料で相談に乗ってくれるところもあり、弁護士に正式に依頼したとしても、通常被害者側からの依頼は成功報酬で弁護士を請け負ってくれることが多いので、その場合は、初期費用を払う必要はありません。保険会社や保険代理店に事故報告を行うと、担当調査員が事故の責任がどちらにあるかを調べ、車の損害に対し、賠償金の割合などを相手方の調査員と交渉しながら最終決定を行います。車の修理は保険会社の認定員が事故車の損害を確認し、修理費用の見積もりの算出を待ちましょう。

次に交通違反チケットを切られた場合の対処法です。駐車違反の場合は、車のフロントガラスに置かれたチケットに記載された罰金額のチェックを郵送するが、クレジットカードで支払います。警察官によって Moving Violation (走行中の交通違反) として止められた場合、その場でチケットを切られます。

バトカーから停止の指示を受けた場合は、速やかに右の路肩に駐車し、車内から指示を待ちましょう。この時、車から降りないのが原則です。違反に納得できない場合でもチケットに署名し、警察官に直接反論しないこと。後日、所轄の裁判所から裁判金を希望するか、違反を認めるかを希望するかを問う手紙が届きます。届かない場合でも、裁判所のウェブサイトで自分の違反のケースを検索し、罰金を払うか裁判所に出廷するかを選択します。違反チケットに記されている日付までにこれらのアクションを自ら起こさないと、強制的に出廷し、当初の罰金より多額の罰金を支払う羽目になることもあるので注意が必要です。

多くの州で飲酒運転は交通違反でなく犯罪。カリフォルニア州をはじめ、多くの州で飲酒や薬物影響下の運転 (DUI) は交通違反ではなく刑法違反に当たります。DUIの疑いがある場合、警察官に判断された場合は、現場で呼吸テストなどを受けます。多くの州で血中アルコール濃度が0.08%以上検出されれば違法となり、現行犯逮捕され、拘留所へと連行されます。なお、コロラド州などいくつかの州では、この水準以下でも「酩酊運転」とみなされ、取り締まりを受けることがあります。DUIでは保釈金を払い、その日が翌日には拘留所を出られますが、最高12カ月まで拘留されることもあります。裁判では最初の出廷後、60日以内に罪状が確定します。有罪判決が下された場合、罰金と社会奉仕活動が科せられたり、90日間から1年間の免許停止になることもあります。トラフィックスクールの1年間通わなければならない場合もあります。裁判は手続きが複雑で専門用語も多いため、弁護士に依頼するのが無難でしょう。有罪判決が下された場合、罰金のみならず、裁判費用、手続料などが発生し、軽犯罪としての記録が10年間残ります。さらに、飲酒運転で何度も捕まった場合には、重犯罪扱いになり、保険料も大幅に上がることも頭に入れておきましょう。

違反は通常、スピード違反と信号無視が1ポイントで、飲酒運転やひき逃げは2ポイント以上。小さな違反の場合、DMVで課せられたポイントが3年間消費され、8時間の講習受講やオンラインのトラフィックスクールの合格が必要です。ただし、18カ月以内のみ。保険料への影響は小さな違反は3年間、飲酒運転は7年間消費できません。

監修 The Law Office of  
Julien Williams & Williams  
6310-740-3242 (日本語通話)

©弁護士

**KIMURA LONDON & WHITE LLP**  
3 Park Plaza, Suite 1520, Irvine, CA 92614  
日本語・中国語・スペイン語に対応

**www.japanesespeakingattorney.com**

**初回相談無料**  
まずはお気軽にお問い合わせください

**交通事故・人身事故**  
保険会社との交渉や  
医療機関のご紹介

**契約・ビジネス関連**  
契約書・不動産全般・  
雇用関係・民事訴訟

**エステートプラン**  
リビングトラスト・  
遺書・委任状

**Notary (公証) サービス**  
日本の遺産相続・サイン証明・  
在留証明・年金など

**満田いずみ**  
Paralegal / Notary Public  
中央大学法学部卒

**木村ジョシュア**  
弁護士  
Joshua M. Kimura, Esq.

**Tel. 949-293-4939 (日本語直通 Text 可)**  
imitsuda@klw-law.com

Paralegals and Notary cannot provide legal advice.  
Paralegals と公証人が法律アドバイスをするのは州法で禁じられています。

# 売りたいも買いたいも 全てガリバーで完結!

**Gulliver**  
— U S A —

## ガリバーの安心無料査定。

クルマを  
査定

### POINT 1 正確な見積もり

一般的なオンライン査定では、自己申告内容と実際の査定に金額の差異が発生することが多い。ガリバーでは、写真アップロード機能付きで、より正確な査定が期待できます。

### POINT 2 査定の有効期限をカスタマイズ可能

見積もりの有効期限は1週間だととにかく不便。ガリバーではお客様ひとりひとりのタイミングに合わせて最長1ヶ月までカスタマイズ可能。

### POINT 3 安心のサービス

自動車の売却は名義変更、保険の解約、ローンの完済など後々発生するトラブルも多い。売却後も日本語で連絡が取れるガリバーは安心。



オンライン査定サイトでご自宅からスマホやPCで簡単に査定が受けられます。

### 査定には安心・便利なスマート査定がおすすめ!

- スマホから簡単に査定依頼ができるので来店は車の引き渡し時のみ
- 来店不要でお車持ち込みのお時間、店舗での待ち時間を大幅にセーブ
- Zoomを使って査定から車売却に関わる手続きまで日本語で丁寧にサポート
- ガリバー店舗がお近くにない他州にお住まいの方にも対応



査定情報の送信後は、Zoomで査定金額と売却に関わる手続きを丁寧に説明致します。

### 査定方法は、お客様のニーズに合わせて3パターンをご用意。

車を実際に見て査定してもらいたい方、店舗で長時間は待ちたくないという方には、検査だけ店舗で済ませ、お話は自宅からZoomでできる、**Pit-in査定**がオススメ!

	査定場所	査定結果の コンサル ディング	車の 引き渡し
来店査定	店舗	店舗	店舗
Pit-in査定	店舗	Zoom	店舗
スマート 査定	ご自宅など (セルフ)	Zoom	店舗

## 車選びもガリバーへお任せ。

クルマを  
探す

### POINT 1 豊富で良質な在庫

ガリバーの在庫の9割は、日本人オーナー様から買い取らせていただいた良質な車両です。それらを日本水準の点検整備をして販売させていただいておりますので安心です。

### POINT 2 アメリカでは希少な1年無料保証つき

アメリカでは無料保証期間は、最長でも1カ月が一般的ですが弊社では車の品質と整備に自信があり、1年の無料保証が基本となっております。

### POINT 3 新規赴任者向け ローンを用意

弊社では、クレジットヒストリーが無い渡米間もない方にもビザステータスに応じた審査でローンを組むことができます。購入後はクレジットヒストリーも貯まりますので1度の出費を抑えたい方にはお勧めです。

ガリバーの  
おすすめ車両はQRコードから



車選びも  
Zoomサービス  
をご利用いただけます!



### 中古車買取 強化中!!

リース車両、ローン中の車両、カンパニー車両、タイトル紛失車両にも対応しておりますのでお気軽にご相談ください。

## ガリバーUSAは全米で6店舗展開!

### ●トーランス店

20125 Hawthorne Blvd.,  
Torrance, CA 90503

Toll Free **1-866-398-4284**

### ●アーバイン店

2230 Southeast Bristol St.,  
Newport Beach, CA 92660

Toll Free **1-888-376-7039**

### ●シリコンバレー店

●シカゴ店

●ニューヨーク店

●ミシガン店



SCAN ME

ゲーグルレビューで高く評価されています! ★★★★★

<https://gulliverusa.net>





## 自動車を購入する

アメリカは、言わずと知れた車社会。生活していくためには、車は欠かせないものです。車の購入から自動車保険の加入まで、必要な知識をまとめました。

America  
生活大事典 2022

### 新車か中古車を選び 購入方法を決める

新車を選ぶ場合は、リースもしくはローンまたは現金一括で購入します。リースの場合は、保証期間内であれば修理ができて安心ですが、貸出期間（通常は3年）や走行距離制限（例えば年間1万マイルまで）があります。ローンでの購入は、リースよりも一般的に金利が低く経済的です。中古車の場合、ディーラーか中古車販売店から購入し、事前に整備士に頼んで状態をチェックしてもらうと良いでしょう。アメリカでは個人売買が盛んですが、売買される車は、自動車販売店では品質管理が難しい車や走行距離の多い古い車であることが多くあり、入念な準備が必要です（下図「個人売買で購入する際の流れと注意点」を参照）。

### 自動車ローンを組む際の 知っておきたい注意点

- ① 十分な頭金を用意する  
自動車ローンを組む際は、以下3点に注意しましょう。  
頭金なしではローンは組めないのが一般的。頭金の目安は購入価格の20〜40%程度です。「Kelley Blue Book」という無料の相場検索サイトを利用すると、事前に車の価値を調べられます。
- ② 審査を受ける  
審査は自動車販売店が、銀行で行えます。用意するのは、

### 個人売買で購入する際の 流れと注意点

- ① 欲しい車を探す  
適正価格を確認したり、情報収集に役立つサイトを活用したりしましょう
- ② 売りに手アポイントをとる  
試乗する  
フリーウェイなども走行し、売り手の同意の下、そのまま馴染みのメカニックに点検を受けに行ってもOKです
- ③ 車のヒストリーレポートを確認する  
「Carfax」などで車の履歴を確認し、事故歴、災害歴、盗難歴などをチェックしておきましょう。車歴に問題のある車は安全性が低く、車両の価値も正常なものとは比べて大きく違うので注意が必要です
- ④ 交渉に入る  
ピンクスリップ (Certificate of Title: オナーシップ証明書) でクルマのタイトルを確認。相場や試乗結果などを考慮して価格を交渉、決定します
- ⑤ 最終確認する  
売り手の免許証とピンクスリップの名前が一致しているか確認しましょう
- ⑥ 契約を交わす  
値段、引き渡し日、支払い日などは書面に残し、口頭での契約は避けましょう。個人売買向けの契約書 (Bill of Sale) のフォーマットをネット検索し、参考にすると良いでしょう
- ⑦ 保険に加入する  
すでに加入していれば問題ありませんが、そうでなければ名義変更の際に必要となりますので加入は必須です
- ⑧ 売り手と一緒にDMVへ行き、支払いを済ませる  
名義変更の完了を確認するために、売り手と一緒にDMVへ行きます。この時に支払いも済ませます
- ⑨ 車とレジストレーションを受け取る

ソーシャル・セキュリティナンバー (60ページ参照) と運転免許証 (63ページ参照) を、金利がどのくらいになるのか、クレジットヒストリーやスコア (56ページ参照) などをもとに決められます。

もありません (※審査の内容によって金利は異なります)。  
**ライアビリティ保険  
加入は義務**

車を運転する場合、日本の自賠責保険にあたるライアビリティ (Liability) 保険への加入が義務付けられています。ライアビリティ保険とは対人・対物保険で、自分に賠償責任がある場合に相手 (被害者) に支払われますが、自分の損害は補償されません。車両登録の際に提示が求められるので、登録前に加入が必要で、最低ミッドは、対人1人あたり1万5000ドル (1事故合計3万ドル) と対物5000ドルですが、これでは十分でなく、もっと高いリミットに引き上げた方が良いでしょう。よく聞く「フルカバー」とは、ライアビリティ保険と、次に紹介する車両保険が備わった保険を指します。

### 車両保険

自分の車に対する保険。一般的な事故による損害補償 (Collision) と、火災、盗難などの人災や天災による損害補償がされる Comprehensive があります。過失の有無にかかわらず支払われますが、免責額までは自己負担となります。無保険者保険 (Uninsured Motorist)

相手が保険未加入で事故が発生した場合、自分の損害をカバーする保険。自分と同乗者に対し、医療費や慰謝料、車の損害などが補償されます。医療費用保険 (Medical Expense)

自分と同乗者の医療費などの損害を補償する保険です。他にレンタカー費用やレッカー代をカバーする保険もあります。

監修: Gulliver  
(81-866-398-4284)

©自動車販売・買取

**車買取専門店 Bubka!**

**帰国で愛車売るならBubka!がお得!**

**リースの途中でもお売り頂けます!**

為替手数料と送金手数料ゼロで  
売却金額を日本に送金します!

**ブブカなら  
手数料ゼロで  
とってもお得です!**

※別途受取手数料がかかる場合があります

- ご自宅、お勤め先などへ無料出張査定できます!
- 帰国ギリギリまで車を乗ってても大丈夫!
- 空港引き渡しOK!
- DMVの手続きも全てブブカが行います!
- リース、ローン中のご売却でもご相談下さい!

トランス店 ● 1327 W. 228th St. #B, Torrance, CA 90501 Tel: 424-271-0838 E-mail: [contact@bubkaus.com](mailto:contact@bubkaus.com)

コスタメサ店 ● 3006 Enterprise St. #A, Costa Mesa, CA 92626 Tel: 949-214-4035

営業時間: 9:00am~6:00pm (定休日: 日曜日・祝日)

[www.bubkaus.com](http://www.bubkaus.com)





## 運転免許の取得

アメリカでは車は日常生活の必需品。  
また、運転免許証は身分証明書としての役割も果たしています。  
その取得に必要な試験の内容と手続き方法についてまとめました。

America  
生活大事典 2022

### 路上での練習は 筆記試験に合格してから

運転免許取得の第1歩は、DMV (Department of Motor Vehicle) の筆記試験です。混雑していることが多いので、受験予定のDMVに予約を取ると良いでしょう。受験当日は、有効なパスポートと「I-94」(米国人の手続後に入国管理局ウェブサイトからダウンロードできる「入国記録カード」)、ソーシャル・セキュリティナンバー、国土安全保障省の保安基準を満たす新しい「REAL ID」を取得する場合、州内の居住を証明するもの(電気・ガス・水道代請求書のコピーなど)も必要です。なお、2023年5月3日から「REAL ID」ではない従来の運転免許証・IDでは、連邦政府の施設への立ち入りや国内線のチェックインができなくなるので注意しましょう。

格(書き換え申請の場合は18歳以上15日間正解。日本語で受ける場合も同様です。なお、試験の可否はその場で分かります。筆記試験に合格すると、「インストラクションパーミット」と呼ばれる路上での練習許可証が発行されます。この許可証とパスポート等の身分が証明できるものを所持し、カリフォルニア州の運転免許を持つ18歳以上の同乗者がいることを条件に、路上練習ができます。運転者が18歳未満の場合は、常に25歳以上の同乗者が必要です。練習している時に事故を起こした場合、免許を持つ同乗者が100%責任を負います。

ニューヨーク州ではDMVに出向き、申請用紙を記入し、パスポート等の身分を証明する書類と共に窓口へ提出します。申請料は73・25・102・50ドル(年齢・居住地により異なる)です。この時に視力検査も行います。続いて筆記試験を受けます(日本語版の問題もあります)。20問中14問以上正解で合格です。筆記試験に合格すると2週間以内に「Learner Permit」が郵送されるので、実技試験の予約を取ります。実技試験を受けるには「Adult Education Pre-licensing」もしくは「Driver's Education」(5時間の講習)を受け、修了証を得なければなりません。実技試験に合格すると2週間ほどで免許が郵送されてきます。

送されてきます。イリノイ州の場合、必要書類を提出後、視力検査、筆記試験、実技試験という流れとなります。15歳から運転はできますが、20歳まで年齢に応じて段階的にさまざまな制限が課されます。申請費用は、2/5/30ドル(申請者の年齢により異なる。87歳以上は無料)です。なお、カリフォルニア州では居住開始後10日以内、イリノイ州は90日以内に居住地の州の免許の取得が義務付けられています。

### 試験用の車は自分で用意

実技試験は、約20分間(地域により異なります)の路上でのドライビングテスト。「アメリカの運転免許取得は日本より簡単」と考えている人もいますが、十分な練習が必要で、試験官の指示は英語ですので、しっかりと理解できていると、運転動作が鈍ったり、指示を無視したりして、不合格になるのが気をつけましょう。

実技試験に使用する車は自分で用意します。試験を受ける本人が、免許証所持者を同伴するか、運転して車を持ち込みます。なお、州が定めた保険に入っていない車で試験は認められていません(自動車保険については64ページ参照)。当日は、保険の加入証明書や車の登録証、運転練習許可証、ニューヨーク州の場合には「Adult Education Pre-licensing」または「Driver's Education」コースの修了証、そして同伴者の免許証も忘れずに持っていく必要があります。レンタカーで受験する場合、必ずレンタカー会社から保険証を発行してもらい持参してください。保険証がないと、テストは受けられません。

## 無料アプリでも楽しめます！

『ライトハウス』の電子版を、最新号からバックナンバーまでまとめて読めるアプリをリリースしました。配本スポットが近くにない方も、過去に取り逃した号がある方も、このアプリがあれば安心。まずは、ダウンロードしてみてください！

### ダウンロード方法

iOS、Android  
それぞれのアプリストアから、  
「lighthouse magazine」で検索！ もちろん無料です！

またはこちらのQRコードで簡単アクセス！

いつでもどこでもスマートフォンやタブレットで読めるようになったんです。

19:00

通知オンにしておけば最新号が出たら通知もくるんですね。

19:23

バックナンバーも読める

19:30

しかも拡大できるから小さな文字まで読みやすいし、写真も鮮明ですよ。

19:31

おお、目次からワンクリックで読みたい記事にすぐ飛べる！

20:10

左上メニュー内「Archive」からはバックナンバー一覧にすぐ飛べます！「Contents」「Ad Index」も同様にご利用ください。

20:11





# 郵便局(USPS)を利用する

ホリデーシーズンのギフトを贈ったり、日本へ書類や荷物を送ったりと、日常生活の中で最も活用するサービスの一つが郵便です。アメリカの郵政公社が提供しているサービスは多種多様。内容を理解して、自分の用途に合わせて賢く利用しましょう。

America  
生活大事典 2022

## スピードと料金 どちらを優先させるか

アメリカ国内向けの一般的な郵便サービスは、Priority Mail Express、Priority Mail、First-Class Mail の3種類。Priority Mail Expressは、翌日から翌々日までの配達を保証され、それまでに届かなければ料金が返却されます。日曜・祝日も追加料金を支払うことで配達が行われ、郵政公社(USPS)のウェブサイト(https://www.usps.com)で郵便物がどこにあるかを確認できる「トラッキング」サービスも付いています。

金は8.50ドル(1ポンド以下)からです。2〜8営業日で届きます。  
**日本への配達**  
**GXGで2〜3日**  
日本へ送る場合、料金が安いのは First-Class Mail International で、葉書が1オンスまで1.30ドル。封書は1.30ドル(1オンス)から、最高3.5オンスまで送れます。小包は8オンス以下なら16.35ドル、最高で8ポンドの荷物まで送れます。日本に到着するのに10日〜3週間程度かかります。

度かかります。Priority Mail International (PMEI) は最高70ポンドまでの封書や小包を送れます。料金は58.85ドル(1ポンド以下)から。配達にかかる日数は6〜10営業日です。専用封筒や箱を左の表参照。  
海外へ急ぎで文書や小包を送りたい場合のサービスは、Global Express Guaranteed (GXG)、Priority Mail Express International (PMEI) の2種類があります。

GXGは、世界約180カ国に日数は3〜5営業日です。向けて1〜3営業日以内に文書や小包を届けることを保証するサービス。地域によっては無料で集荷してくれま(USPS.comのSchedule a Pickupで調べられます)。最高100ドルまでの保険が無料で付いてきます。日本への料金は87.05ドル(0.5ポンド以下)からウェブ上でトラッキングが可能です。PMEIは最高70ポンドまでの封書や小包を送れます。料金は66.95ドル(0.5ポンド以下)から。配達にかかる日数は3〜5営業日です。

First-Class Mail は封書や葉書を送る際に利用します。米国内には1〜5営業日以内に届きます。国内宛ての葉書の料金は40セント。規定(表参照)以上の大きさだと、封書(Envelope)の料金になります。米国内宛ての小包を安く送りたい場合は、USPS Retail Ground もおすすめです。縦・横・高さの合計が130インチ以下、重さ70ポンド以下で、

## 主な付加サービス(一部)

詳しくはUSPSのウェブサイトを参照

Collect on Delivery (COD)	代金引き換え払い。郵便局が配達時に送料と代金を徴収します。国際郵便では使えません。追加料金\$8.60〜。
Certified Mail	配達証明。配達されたかどうかを差出人がウェブサイトで確認できます。受取人のサインは郵便局に保管されます。追加料金\$3.75。
Signature Confirmation	署名確認配達。配達時に受取人のサインが必要で、配達日時や配達経緯が確認できます。追加料金\$2.90 (オンライン)、\$3.45。
Insurance	最高\$5000まで内容物に対し保険が掛けられます。中身が壊れたり、紛失したりした場合に補償されます。料金は内容物の価値によって異なります。\$2.45〜。
Registered Mail	書留。紛失や破損に対して申告金額内で補償が受けられます。配達の日時もウェブサイトで確認できます。\$13.75〜。
Return Receipt	受取証明書。受取人のサインと配達日時が記された証明書が、差出人の元に届きます。追加料金\$3.05。Eメールでの通知は\$1.85。
Restricted Delivery	指定した個人だけが署名して受け取ることができず、Certified MailやRegistered Mailなどに追加して利用します。+\$9.75 (Certified) /+\$5.85 (Registered)。

## 郵便料金(一部)

※USPS.com上でオンライン決済すると、ほとんどの郵便料金が割引になります

		料金	重さ	サイズ
米国内宛	First Class Mail	Post Card	\$0.40	—
		Letter	\$0.58 〜1.18	最小:H 3-1/2" × W 5" 最大:H 4-1/4" × W 6" × T 0.016"
		Large Envelope	\$1.16 〜3.56	最小:H 3-1/2" × W 5" 最大:H 6-1/8" × W 11-1/2" × T 1/4"
		Package	\$4.50 〜7.65	最小:H 6-1/8" × W 11-1/2" × T 1/4" 最大:H 12" × W 15" × T 3/4"
	Priority Mail Flat Rate	Envelope	\$8.95	12-1/2" × 9-1/2"
日本宛	Priority Mail Intl (PMI)	Small Box	\$9.45	8-5/8" × 5-3/8" × 1-5/8" (内寸)
		Medium Box (1)	\$16.10	11" × 8-1/2" × 5-1/2" (内寸)
		Medium Box (2)	\$16.10	13-5/8" × 11-7/8" × 3-3/8" (内寸)
		Large Box	\$21.50	12" × 12" × 5-1/2" (内寸)
	Priority Mail Flat Rate	Large Board Game Box	\$40.85	23-11/16" × 11-3/4" × 3" (内寸)
		Envelope	\$40.85	12-1/2" × 9-1/2"
		Small Box	\$42.15	8-5/8" × 5-3/8" × 1-5/8" (内寸)
		Medium Box (1)	\$84.55	11" × 8-1/2" × 5-1/2" (内寸)
		Medium Box (2)	\$84.55	13-5/8" × 11-7/8" × 3-3/8" (内寸)
		Large Box	\$110.40	12" × 12" × 5-1/2" (内寸)
		Large Board Game Box	\$110.40	23-11/16" × 11-3/4" × 3" (内寸)

©健康関連商品

## 水道水が「新鮮」で「美味しい」水に。

### RO浄水器って?

ご自宅にRO浄水器を設置するだけで、蛇口から出る美味しい&安全なお水が使い放題!水の分子のみ透過させるRO (Reverse Osmosis) 膜を使い、95%以上の不純物を除去したRO水は「純水」と呼ばれています。飲料水としてはもちろん、日本食の調理や、炊飯にも重宝!メンテナンスは半年に1回。弊社からご連絡を差し上げ、水質検査やタンク清掃、フィルター交換を行います。取り付け、メンテナンスも日本人スタッフなので、日本語で安心!

**Aqua Pacific Technology LLC**

19016 S. Vermont Ave., Gardena, CA 90248  
310-930-4246 sales@water-aptech.com

http://www.water-aptech.com/  
日本語で五十嵐 (いがらし) まで!

家庭用・契約期間なし! 使い放題!

月々 \$24.95 + tax

年2回フィルター交換込み

※取り付け基本料金 \$80

※長期利用の方は購入(\$299.95)も可能です。シンクに穴を開けずに設置する方法も。他社のRO浄水器のメンテナンス等も可能です。貴員の方も、ご相談ください!

2年契約のお客様限定

取付基本料金

無料 (\$80相当)

※オフィス用は除く

購入希望の方

カウンター  
トップ型

半額セール

通常\$265.00 ⇒ \$132.50

(取付費用・メンテナンス代別途)





## 携帯電話を選ぶ

新生活を始めた、なるべく早く手に入れたい携帯電話。日本とは異なる料金体系やサービスなどを含め、携帯電話サービスへの加入の仕方を説明します。

America  
生活大事典 2022

### アメリカの携帯電話システム

日本の携帯電話システムは大きく異なります。その一例として、日本での国内音声通話は受信者には料金が発生せず、発信者のみに課金されます。アメリカでは国内音声通話は発信者だけでなく、受信者にも料金が発生することが挙げられます。この料金システムは、テキスト送受信（携帯電話同士でメッセージやりとりするSMS）の際にも適用されます。

アメリカの主要携帯電話会社は、AT&T、Verizon、T-Mobileの3社です。会社によって地域別に電波状況が異なります。各社のウェブサイトや地域ごとの電波状況を確認できるので、携帯をよく利用する地域の状況を確認してから契約することをおすすめします。

契約形態には大きく分けてプリペイド方式とポストペイド方式の2種類があります。プリペイド方式には、利用ごとに事前に支払った金額から利用した分だけ差し引かれるものと、月額料金を前払いし、一定時間または無制限で利用できる月額定額制のもの2種類があります。最近では、後者の定額制プランが主流となっています。

プリペイド携帯電話を購入し、アメリカでの生活に慣れてから携帯電話会社や利用プランなどを変更するのも良いでしょう。プリペイド携帯電話の番号は、その後、契約する携帯電話にも移せます。

プリペイド携帯電話の端末や料金カードは、携帯電話会社の店舗のほか、Amazonなどの大手家電量販店やTarget、Walmart、ドラッグストア（CVS）などで購入できます。普段ほとんど携帯電話を使わない場合は、使った分だけ差し引かれるものの方が料金がかかりませんが、毎月ある程度利用する場合は、H2O Wireless Japan (https://h2owirelessjapan.com) のように単価が割安に設定されている定額制プラン（月30〜70ドル程度）がお得と言えます。

ポストペイド方式については、最新機種を「分割払い」もしくは「リース（レンタル）」で購入できます。年に1度、最新の端末を入手したい場合はリース契約による追加料金なしで機種変更が可能です。なお、古い端末を下取りして新端末の購入費を割り引いてくれたり、無利子の分割払いサービスを提供したりする会社もあります。

トや携帯ゲーム機などをスマートフォンを使用しているインターネット接続するデザリング（Mobile Hotspot）は別料金だったり、データ量に上限があったりします。

料金プランは使用したいデータ量により選ぶのが一般的で、安いプランほどデータ量が少なくなっています。通話やデータ通信が契約プランの上限を超えた場合、超過量によって割高な追加料金が加算されるので注意が必要です。また、無制限のプランでも使用データ量が一定を超えたり、混雑時にはデータ速度が大幅に落ちる場合がありますので、契約時に確認しておきましょう。

主要携帯電話会社とデータ通信を含むプランを契約した場合の月額料金は、個人プランで月50〜80ドル程度。ファミリープランは、家族で同一会社と契約することで、一人当たりの料金がお得になります。

### 渡米後すぐに契約可能な日系電話会社

アメリカでの携帯電話のポストペイド契約には、18歳以上であることに加え、ソーシャルセキュリティナンバー（SSN）やアメリカの運転免許証、IDカードが必要で、SSNを基に米国内におけるレジストレーション（登録）がチェックされるため、渡米して間もない場合には契約を拒否されたり、デポジット（保証金）を最大400〜500ドル程度求められたりすることがあります。

日系の携帯電話サービス会社では、パスポートか日本の運転免許証と、日本のクレジットカードで契約することができ、この場合、契約時の説明、端末の利用方法、盗難や紛失時のカスタマーサポートも日本語で対応しているのが安心です。なお、日系のhancell (https://www.hancell.com) では、月額基本料金が最安プランで9.99ドルからあります。

日本に一時帰国する際にソフトバンクとドコモのネットワークをアメリカ国内と同じ価格で使えるのが便利です。アメリカ国内の長距離通話は基本的に一定料金で、国際通話料が含まれているサービスも増えてきています。例えば、Japan Wireless社が提供するH2O Wireless Japanのサービスでは、日本の固定電話への通話を含む70カ国以上に無料で国際通話を行うことが可能です。

なお、各電話会社では、期間限定でお得なプランが登場することもあります。まずは自分や家族の携帯電話の使用傾向を十分に把握し、契約前に各プランを比較して、ムダの出ないプランを見つけて、のが賢い選択でしょう。取材協力 Japan Wireless https://japanwireless-usa.com

◎電話関連

# 一時帰国用

## Wi-Fi レンタル

# \$120/月

詳細はwebで!

アメリカで事前に受け取れます。  
到着後、即インターネットが使えます。

**LAX/トランス/**  
**ダウンタウンで受け取りOK。**

自宅への郵送もOK!  
日本語で安心の対応。

お申し込みは  
webから!

**424-558-3701**

370 Crenshaw Blvd. E207, Torrance, CA 90503  
info@skygowifi.com https://skygowifi.com/

日本語で  
どうぞ!

スタッフ  
萩原めぐみ

クーポンコード **Lighthouse**

61 Lighthouse Special Edition Spring-Summer, 2022





# ソーシャル・セキュリティナンバー

アメリカの社会保障(ソーシャル・セキュリティ)を受けるために発行されます。ソーシャル・セキュリティナンバーは、住民にとってのIDの役目も果たす大変重要なもの。その役割と取得方法、変更や紛失時の手続き、社会保障の種類などをまとめました。

America  
生活大事典 2022

## アメリカ生活の開始時に 欠かせない手続き

アメリカ生活をスタートさせる上で基本となるのがソーシャル・セキュリティナンバー(以下SSN)の取得です。これは、社会保障局が個人に発行する9桁の固有の番号で、もともとは徴税用の個人特定が目的でした。戸籍制度のないアメリカでは、SSNは個々の住民を認識するためのIDとして重要な役割を果たします。アパートや電気、ガス・水道などのユーティリティの契約、ローンや銀行口座の開設など、生活の多くの場面で必要となります。

F-1ビザの学生がキャンパス内で働く場合や、授業の一環として学外で働く場合(OPTやCPT)は、学校の学生証や留学生オフィスから在学証明、雇用主と職種を明記した手紙を作成してもらいます。雇用主からの給与明細、または雇用主から雇用を証明する手紙も必要になります。これらとI-20、有効な学生ビザ(パスポート)を持参して申請します。J-1の研修生の場合は、DS-2019、スポンサー企業からの雇用証明書が必要になります。

申請用紙は、指定の書類(https://bit.ly/3HV2123)をダウンロードし、電話(1-800-772-1213)で請求します。ソーシャル・セキュリティのオフィスにも用意されています。ウェブサイトを(https://www.ssa.gov)で、最寄りのオフィスが調べられます。申請は無料ですが、直接オフィスに出向いて手続きをします。申請後、約2〜3週間以内にカードが届きます。

ソーシャル・セキュリティカードは、5年を超えて滞在では米国の社会保障制度に加入したことが証明され、再発行が可能です。また結婚などで姓が変わった場合、速やかに届け出ましょう。これが正しく行われないと、タックスリターン(68ページ参照)の際などに、登録情報の不一致による書類不備とされて戻ってきてしまうことがあります。

アメリカで働く際、雇用主を通じて、ソーシャル・セキュリティタックスの支払いが定められています。これがSSNで管理され、税金を払った年数に応じ、税後に年金(Retirement Benefits)が支給されます。

日本米国の年金・医療保険制度への二重加入の防止と日米両国の年金加入期間を計算し、年金保険料の掛け捨てを防止するため、日米社会保障協定(日米年金協定)が結ばれています。日本の本社からアメリカに駐在員として派遣される場合、5年以内なら日本に加入し、5年以上の場合、アメリカに加入すればよいことになっています。

ソーシャル・セキュリティの保障制度は、障がい者年金(Disability Benefits)、メダイケア(Medicaid)、低所得者保障(Supplemental Security Income)などさまざま。ソーシャル・セキュリティの恩恵を得るために必要な10年の加入期間を満たせば、日本帰国後もアメリカの老齢年金を受給できます。受給額は、日本の年金加入期間を計算して受ける場合、ソーシャル・セキュリティに加入した期間に応じた額となります。

また日米社会保障協定により、居住国で相手国の年金を申請することが可能になりました。申請や協定の詳細は、日本年金機構のウェブサイト(https://www.nippon-kaikou.go.jp)を参照ください。

この番号は、一生一貫、一人に1つだけ発行されます。カードは紛失しても簡単に再発行してもらえますが、多くの重要な個人情報(SSN)に紐付いているので、外部に漏れないよう気を付けることが大切です。ですので、財布などにに入れて持ち歩かないこと。米国民でない場合、SSNは合法的に米国内で働くことができる移民のみ取得が可能です。取得方法は、最寄りのソーシャル・セキュリティ・アドミニストレーション・オフィス(社会保障局)に、グリーンカードが滞在ビザ、有効期限内のパスポート、労働許可カード(I-766)か出入国滞在記録カード(I-94)を持参し、申請用紙(SS-5)を記入して申請します。

カードは発行されます。F-1ビザの学生がキャンパス内で働く場合や、授業の一環として学外で働く場合(OPTやCPT)は、学校の学生証や留学生オフィスから在学証明、雇用主と職種を明記した手紙を作成してもらいます。雇用主からの給与明細、または雇用主から雇用を証明する手紙も必要になります。これらとI-20、有効な学生ビザ(パスポート)を持参して申請します。J-1の研修生の場合は、DS-2019、スポンサー企業からの雇用証明書が必要になります。

申請用紙は、指定の書類(https://bit.ly/3HV2123)をダウンロードし、電話(1-800-772-1213)で請求します。ソーシャル・セキュリティのオフィスにも用意されています。ウェブサイトを(https://www.ssa.gov)で、最寄りのオフィスが調べられます。申請は無料ですが、直接オフィスに出向いて手続きをします。申請後、約2〜3週間以内にカードが届きます。

ソーシャル・セキュリティカードは、5年を超えて滞在では米国の社会保障制度に加入したことが証明され、再発行が可能です。また結婚などで姓が変わった場合、速やかに届け出ましょう。これが正しく行われないと、タックスリターン(68ページ参照)の際などに、登録情報の不一致による書類不備とされて戻ってきてしまうことがあります。

アメリカで働く際、雇用主を通じて、ソーシャル・セキュリティタックスの支払いが定められています。これがSSNで管理され、税金を払った年数に応じ、税後に年金(Retirement Benefits)が支給されます。

日本米国の年金・医療保険制度への二重加入の防止と日米両国の年金加入期間を計算し、年金保険料の掛け捨てを防止するため、日米社会保障協定(日米年金協定)が結ばれています。日本の本社からアメリカに駐在員として派遣される場合、5年以内なら日本に加入し、5年以上の場合、アメリカに加入すればよいことになっています。

ソーシャル・セキュリティの保障制度は、障がい者年金(Disability Benefits)、メダイケア(Medicaid)、低所得者保障(Supplemental Security Income)などさまざま。ソーシャル・セキュリティの恩恵を得るために必要な10年の加入期間を満たせば、日本帰国後もアメリカの老齢年金を受給できます。受給額は、日本の年金加入期間を計算して受ける場合、ソーシャル・セキュリティに加入した期間に応じた額となります。

また日米社会保障協定により、居住国で相手国の年金を申請することが可能になりました。申請や協定の詳細は、日本年金機構のウェブサイト(https://www.nippon-kaikou.go.jp)を参照ください。

## ソーシャル・セキュリティ に関する情報窓口

### 社会保障局ウェブサイト

https://www.ssa.gov  
ソーシャル・セキュリティに関する最新の情報をチェックすることができるほか、質問集も充実、各種書類のダウンロードや、ZIPコードで最寄りのオフィスの検索もできます。

ソーシャル・セキュリティ  
問い合わせ先  
1-800-772-1213  
(月〜金 8:00am-7:00pm)  
https://www.ssa.gov/agency/contact/  
ガイドに従って自分の氏名や住所を録音すると、申請書など必要な書類を無料で郵送してくれます。またZIPコードを入力し、最寄りのオフィスの住所や行き方、窓口時間を調べることもできます。必要な場合は直接オペレーターと話すことも可能ですが、待ち時間が長いので推奨されていません。

◎会計士・税理士

**企業価値、無形資産、バリエーション**  
ZOOMで相談可能

売却、買収、相続時に際する資産評価、デューデリ  
会計・税務の減損評価、PPA、ストックオプション評価  
会計・税務コンサルティング、内部統制、AML対応

日、英、中、3か国語での現地対応  
米国スタンダード適合手法での高品質な評価業務

**INCUS CONSULTING LLC**  
Valuation and Accounting Solutions  
米国公認会計士 中山恒治  
www.incusconsulting.com/?lang=ja  
504-504-3709  
mkayama@incusconsulting.com

◎その他

**Intersec**  
CA License #18100  
日系で唯一の  
総合調査・探偵会社

1986年来、行方不明者捜索、家庭内問題  
(暴力、ドラッグ、詐欺被害など) 資産調査、  
企業内調査、刑事・民事調査に至るまで経  
験豊富なバイリンガルがクライアントのニ  
ーズに合わせた調査を迅速、リーズナブル  
な費用で対応します。お気軽に日本語で、  
初回相談は無料で依頼案件は極秘です。

web: IntersecUSA.com  
Tel: 310-350-8567  
Email: intersec1@gmail.com  
578 Washington Blvd., #835, Marina Del Rey, CA 90292

◎その他

**貴方のビジネスを高値で売ります!!!**

Tel: 424-216-2444  
E-mail: info@goldseal.com

貴方が大切に育ててきたビジネスに  
より高い価値がつくように  
事業売却のプロが全力でサポートします。

**GOLD SEAL**  
https://business-ma.com/

須田幸夫  
公認不動産取壊士  
ORE: #01709275

## “Peace of Mind” - それが私たちのミッションです



**手島 健** Ken Teshima  
CPA MBA Managing Partner

ビジネスや人生において人々が望み、また必要とするものは“心の安らぎ”です。これは、その安定性をもたらすいくつかの要素のバランスから成り立ちます。健康は、それなしでは何も成し得ない最も重要な要素です。そして経済的な健康もまた、肉体的な健康と同じく欠かすことのできないものです。

私はこれまで40年以上に渡り、多くのビジネスが立ち上がり、また消え去っていくのを見てきました。まるで患者の病を診察する医者のように、私たちはあなたの経済的な健康を築き上げるために何が重要なかを、深くまで診ることができます。これは、ビジネスを行うための効率的な構造や有能で団結力のあるスタッフ、熟慮されたビジネスプラン、賢い税金対策、ビジネス成功へのビジョンを伴ったビジネスと個人における長期的なファイナンシャルプラン、リタイアメントプラン、そして最終的には人生の終焉までもを含めた組み合わせから導き出されるものです。あなたの人生における全ての要素について“ゆりかごから墓場まで”を考慮し、人生の目的や道筋を明確にすることがとても重要です。暗く荒い海原を照らす灯台のまばゆい明かりのように、あなたの健康で、安全で、安心できる豊かな未来への旅の道中を守り導くために、私たちはここにいます。

YOU CAN “Account On Us” !!!

是非、初回無料相談をご利用ください。あなたのいかなる問題についても診断し、誠実かつプロフェッショナルな解決策をご提案します。私たちは日本人コミュニティに対して支援やサービスをご提供できることに感謝致します。

## 手島公認会計士事務所

accountonus  
Taxes • Accounting • Consulting



310-323-3344

www.accountonus.com  
infojapan@accountonus.com

トランス・オフィス: 2215 W. 190th St., Torrance, CA 90504  
アーバイン・オフィス: 200 Spectrum Center Dr., Irvine, CA 92618  
テキサス・オフィス: 2309 Coit Rd, Plano, TX 75075

アメリカにしながら、  
**日本の相続税の対策**ができます。

**相続税対策3つのポイント**

- ①財産の承継（生前贈与）
- ②財産の評価の引き下げ
- ③生前の争続対策（遺言）

相続専門税理士  
**大谷 亜紀**

Zoomで無料相談(60分)実施中。  
申し込みはWEB、メールから

zoom: s@toma.co.jp | toma.co.jp/contact\_asset/

税理士、国税局OB税理士、公認会計士、行政書士、司法書士はが総勢200名の専門家が在籍

**TOMA税理士法人/ TOMAコンサルティンググループ**

【日本】 100-0005 東京都千代田区丸の内1-8-3 丸の内トラストタワー本館3階  
TEL.81-3-6266-2540 FAX.81-3-6266-2556

【米国】 c/o Two Miles, 400 N. Tustin Ave., Ste 240, Santa Ana, CA 92705  
TEL.626-221-5486 FAX.714-437-5824

**Satisfaction 100% Guarantee**

**安心、満足のサービス**

万が一Tax Returnの結果、弊社のサービスに不満の場合、  
一切料金は受け取りません。

サービス概要

- ・会社設立・法人登記
- ・経理代行・財務表作成
- ・法人・個人のタックスリターン
- ・Payroll (給与計算・給与税申告)
- ・IRA, HSAなど減税対策

Redondo Beachの会計事務所  
Blue Beach Accountancy

**青浜会計事務所**

https://aohama.com/  
LA Office: info@aohama.com  
Irvine Office: aohamatax@outlook.com

Emailでの見積もり、質問は初回無料です

**Quickbooks導入から  
確定申告書作成まで**  
懇切丁寧にお手伝いさせていただきます。

・会計業務  
・米国税務申告  
・米国不動産  
コンサルティング  
・会社設立

初回相談無料

**Morii Accounting Services**  
**森井公認会計士事務所**

TEL: 310-904-2605 www.woodswell.net  
4640 Admiralty Way, Suite 500, Marina Del Rey, CA 90292





## 銀行を使いこなす

アメリカではクレジットカードと並んでATMカードとチェックブックが支払い時に活躍します。チェックブックアカウントを開いて、ATMカードとチェックブックを入手しましょう。その他の口座や、アメリカの銀行を賢く使いこなす方法をまとめました。

America  
生活大事典 2022

### 口座を開いてATMカードとチェックを入手

アメリカ生活スタート時、できるだけ早く済ませたいのが、銀行口座の開設。アメリカでは日本と違い、現金ではなく銀行のATMカードとパーソナルチェック(個人用小切手)が、家賃や公共料金などの支払いに必要だからです。

まず、銀行でチェックングアカウントを開きます。チェックングアカウントとは、給与振込や支払い、引き落としなどに使用する口座のこと。利子は付かないが、発生しても少額。最低預金額を下回ると、手数料がかかる場合があります。口座開設には、州発行の身分証明書(運転免許証、IDカード)やソーシャル・セキュリティナンバー(60ページ参照)の提示が必要ですが、パスポートだけで口座を開ける銀行もあります。

チェックングアカウントを開けると、ATMカードとチェックブックが揃います。チェックは、最初の10枚程度は無料ですが、その後は自分で購入することになります。現金と同様に使えますが、口座残高を超えて使用しないようにしましょう。特にチェックは、不渡りになると手数料がかかります。また、何度か不渡りチェックを発行しているとクレジットヒストリー(56ページ参照)に悪影響を与え、ローンを組んだり、クレジットカードを取得したりする際に支障が出ることもあるので注意しましょう。なお、「オーバードラフト・プロテクション」と呼ばれるシステムを持つ銀行もあり、不渡りの際に一定額までなら銀行が一時的に立て替えて払いしてくれます。利息は付きませんが、すぐに返済すれば不渡りの手数料より安く済みます。

ATMカードには、多くの場合デビットカード(Debit Card)の機能が付けられます。支払い時にすぐに銀行口座から引き落としされる仕組みです。クレジットカード機能も付いています。デビットカードではクレジットヒストリーは構築されません。預け入れは、日本と同様、現金やチェックをATMまたは窓口に行きまして、多くの銀行では、1日に引き出せる金額の上限が300〜500ドルなど制限があります。

ATMカードより高い利子が付きます。最低預金額の有無は、口座開設時に確認が必要です。そのほか、日本の定期預金にあたるCDと呼ばれるサティフィケート・オブ・デPOSIT(Certificate of Deposit)や、MMAと呼ばれるマネー・マーケット・アカウント(Money Market Account)などがあります。最低預金額、利子、預け入れ期間は銀行により異なります。テレフォンバンキングでは、残高照会、チェックの支払い状況の確認、最新の金利情報、

ATMカード紛失時の届け出などができます。オンラインバンキングはパソコンからだけでなく、スマートフォンからも口座の明細やチェックの入金などができます。なお、アメリカの銀行には通帳はなく、代わりに毎月の明細書が郵便で届きます。最近では、個人情報保護の観点などから、明細をオンラインで確認できるペーパーレスサービスが推奨されています。監修 Bank of the West <https://www.bankofthewest.com>

### 銀行でよく使われる用語

Deposit	預け入れ
Withdraw	引き出し
Exchange	両替
Transaction	取引引き
Interest	利子
APR (Annual Percentage Rate)	年利
Balance	残高
Statement	取引引き明細書
Joint Account	共同名義(夫婦など)の口座
TD (Time Deposit)	定期預金またはCD (Certificate of Deposit)
Maturity	満期
Bounced Check	不渡りのチェック
Void Check	無効のチェック (チェックにVOIDと記入することでより、無効となるチェック)
PN (Personal Identification Number)	暗証番号(ATMを使用する時に入力する番号)

### パーソナルチェックの番号名称と記入方法

YOUR NAME  
YOUR ADDRESS  
YOUR CITY, STATE, ZIP

1111

(チェック発行の日付) DATE

\$ (金額を数字で記入) (金額を英語で記入)

CHECK NUMBER (チェックの連番)

123456789 9876543210 1111

Routing Number (9 Digits) Account Number (10 Digits) 口座番号

◎会計士・税理士

**タックスリターン** 相談無料

期間中は土日とも営業致します。

◆個人のお客様

税務申告書の作成 \$60~

申告内容により追加フォームが必要になります。フォーム毎に別途料金が発生いたしますので、お問い合わせください。

◆法人のお客様

法人のタックスリターンもお受けしております。

遠方、他州のお客様もお気軽にお問合せください

**Ozawa Tax & Accounting**

**小澤会計事務所**

TEL: (424) 200-2889

16755 Von Karman Ave. Ste 200, Irvine, CA 92606

Email: [sibay.tax@gmail.com](mailto:sibay.tax@gmail.com) WEB: [ustaxca.com](http://ustaxca.com)

◎会計士・税理士

**税金対策、正確な申請から**

- インカムタックス
- ブツキーピング
- 新規事業セッティング
- タックス等の問題解決
- 全米どの州からも受付可能

ニューヨーク州教育省の  
優秀分析家10年、  
当会計事務所開設20年

**Yuki Mimura**

**Mimura Accounting**  
**三村税理士事務所**

[www.mimuratax.com](http://www.mimuratax.com)

3608 Carson St. Suite 103, Torrance, CA 90503

Tel: 310-792-5340

◎会計士・税理士

**個人とスモールビジネスのタックスリターン**

■リーズナブルな料金でサービスを提供。  
■ご質問には無料でお答えします。  
■疑問点はお納得いただけるまで丁寧に説明。  
■米国税理士資格保持者が正確なファイリング。  
■e-fileで素早いリターン。 **e-file**

常にお客様を第一に考え、皆様の立場や状況にあった税務アドバイスをいたします。

**相談&見積もり無料**

**お電話、E-MAILにてご連絡くださいませ。**

**www.laxtaxreturn.com**

**山本米国税理士事務所** 昨年のファイリング実績 1,000件超

**YAMAMOTO TAX SERVICES** Takeshi Yamamoto EA  
お気軽にご連絡ください

Tel: 310-292-4047 E-mail: [info@laxtaxreturn.com](mailto:info@laxtaxreturn.com)

Fax: 310-755-2551 21151 S. Western Ave. Suite 204, Torrance, CA 90501

専門家が解説！

## 日本の金融資産、いくらありますか？ 1万ドル以上はFBARの対象です。

日本の口座の残高もアメリカで申告が必要になる場合があります。この制度「FBAR」(海外資産の開示申告義務)について、またこれまで申告してこなかった人へのペナルティーや、対応策を会計士の尾崎真由美さんに解説いただきました。

### FBARとは何か

FBARとはReport of Foreign Bank and Financial Accountsの略で、外国金融口座の開示などとして知られます。FBARは、アメリカ国外の金融機関にある口座情報、株の所有権などです。これらは合計残高が、1年のうち1度でも1万ドルを超えた場合、申告の対象となります。例えば、口座Aの残高100,000ドル、口座Bの残高90,000ドルだと、AもBも1万ドル以下ですが、合計すると1万ドルで、両口座とも申告の対象です。

FBARは、資産隠しや脱税などの不法行為を見つけ、調査を行うことが目的です。FBARの申請はIRS(米国内国歳入庁)を行う上、締め切りが毎年4月15日のため、タックスリターンと混同されがちですが、両者は別物で、申請システムが異なります。

### 誰が対象か

FBARの申請が必要な人の要件はいくつかあり、永住権保持者や駐在員、アメリカに年間183日以上滞在した人などの税法上の米国居住者やアメリカ市民

民も対象になります。対象となるのは、アメリカ国外の銀行口座(定期預金、投資信託、投資口座、その他金融口座)に加え、アメリカ国外の投資信託、投資口座、株の所有権などです。これらの合計残高が、1年のうち1度でも1万ドルを超えた場合、申告の対象となります。例えば、口座Aの残高100,000ドル、口座Bの残高90,000ドルだと、AもBも1万ドル以下ですが、合計すると1万ドルで、両口座とも申告の対象です。

忘れがちなのがアメリカ国外から受けた証券や株などの贈与や相続で、これらもFBARの対象となるので証拠となる書類を忘れずに用意しましょう。

### FATCAとは

なお、アメリカ国外の金融資産の残高が年末の時点で5万ドル以上(独身)または10万ドル(既婚者)であれば、FATCA(Foreign Account Tax Compliance Act: 外国口座税務コン

プライアンス法の対象となり、「Form 8938」をIRSに提出する必要があります。FATCAはFBARとは全く別のもので、FATCAの対象はFBARの対象に加え、満期型の保険、ゴールドなどの投資で、申告には金融会社の名前、住所、口座番号が必要で、申告時に残高がゼロだったとしても、口座がまだ有効で、口座のアクセス権利を持つ場合は申告をします。

FATCAは「Form 8938」と「Statement of Specified Foreign Financial Assets」というフォームをタックスリターンの際にIRSに提出します。これは開示義務なので、税金が課せられるわけではありませんが、開示しないと罰金が科される場合があります。

### 申告をしなかったらどうなる？

FBARを申告しなかった場合は最低で1万ドルの罰金、それ以上の年に対してとなり、FATCAも開示を怠ると同じく最低で1万ドルの罰金が科され



れることがあります。

IRSは、FBARは6年、FATCAは3年さかのぼって申請する必要があります。これらを正確に申告し、納税が必要な場合は納税をし、「脱税の意図はなかった」などの旨を書いた説明文を提出します。

なお、タックスリターンでアメリカ国外口座の収入を申請していなかった場合は対処が異なりますのでご注意ください。

FBARとFATCAは、手続きが煩雑になることが多く、対象者や条件もあります。日本に残してきた資産も絡むので、日本の金融などに通じた米国の会計士に相談することが、解決の近道になるでしょう。当事務所は全米の申告に対応しております。気になる方は、ご連絡ください。

## アメリカ全域へ日本語で会計・経理代行サービス、 税務コンサルティングを提供

- ◇タックスリターン ◇経理アウトソーシング ◇法人およびLLC設立
- ◇バーチャルオフィス ◇FBAR, ITIN ◇日米不動産投資税務、相続税

## 尾崎真由美 会計事務所

リモートでご相談承ります



尾崎真由美:  
法学修士、経営学修士。

日本語  
フリーダイヤル 1-877-827-1040

まずはお電話やE-mailをどうぞ。

E-mail: info@1040CA.com

Web: 1040CA.com FAX: 1-877-827-1040 住所: 18001 Old Cutler Rd., #454 Miami, FL 33157





# クレジットカードを手に入れる

キャッシュレス社会のアメリカではクレジットカードは生活必需品と言ってもよいほど。また、クレジット・カードと呼ばれる個人の支払い履歴は厳しく管理されています。初めてのカード取得方法、カード選びの注意点、利用時の留意点などをまとめました。

America  
生活大事典 2022

## セキユアード・カードなら ヒストリーなしで取得可能

クレジット・カードを申請する際、日本では勤務先や勤続年数、収入などが審査の対象になりますが、アメリカではそれに加えてクレジット・ヒストリーも重視されます。

クレジット・ヒストリーとは、ソーシャル・セキリティ・ナンバー（詳細は60ページ参照）の下に管理された個人の支払い履歴で、保持しているクレジット・カードに関する情報や、車や住宅のローンなどの借入金に関する情報が記録されています。クレジット・ヒストリーと呼ばれる第三者機関が管理しており、債権者が自由に閲覧できるようになっています。

クレジット・ヒストリーはクレジット・カード申請時だけでなく、車のリースやローンの審査、不動産賃貸申し込み時にもチェックされる重要な個人情報です。これがないと、基本的にクレジット・カードは取得できません。しかし、ヒストリーを構築しようにも、クレジット・カードがないと始まりません。

そこで、クレジット・ヒストリーがない人のために、セキユアード・クレジット・カード (Secured Credit Card) と呼ばれる、預金口座にリンクしたクレジット・カードが用意されています。指定の口座に一定額を預金することを条件

に、預金額に見合った限度額のカードが発行されます。ただし、審査がないわけではなく、一定の収入があることが取得の条件になります。

また、アメリカに来て間もない日本人を対象に、特別な審査基準を設けているカード会社もあります (ANA CARD USA・<https://www.anacardusa.com/>、JAL USA Card・<https://www.jalusa.com/>、PREMIO・<https://www.premio.com/>)。そうしたクレジット・カードであれば、アメリカでのクレジット・ヒストリーがなくとも、セキユアード・クレジット・カードでない、通常のカードを取得でき、さらにさまざまな特典も付いてくるのでお得です。

最初のカードが取得できたらいよいよこれからクレジット・ヒストリーの構築が始まります。今後のクレジット・カード取得のために、住宅や車など購入の際のローン審査のためにも、良いヒストリーを築くことが重要です。

クレジット・ヒストリーを良くするには？

クレジット・ヒストリーを良くするためには、月に1度はそのカードを利用し、期日までに返済することが重要です。返済額については、毎月全額返済でき、最低額以上をきちんと返済していれば、ヒストリーの評価には影響しません。

最初のカードを取得してしばらくすると、さまざまなクレジット・カード会社から入会案内が送られてくるようになります。これは、クレジット・ヒストリーができ始めた証拠ですが、やみくもに申し込んでも必要以上のカードを取得するのは考えもの。カードの年会費が無駄になるだけでなく、良いヒストリーにもつながらないからです。

その理由は、クレジット・カードを申請するたびに、カード会社は申込者のクレジット・ヒストリーをチェックし、そのチェックの結果も全てヒストリーに残るためです。カード会社は、ある一定期間に集中して複数のクレジット・カード会社へ申し込みしたことが分かると、金策に困って、大量にクレジット・カードを申請している」と受け取られ、申し込みを断られることもあります。なお、デビット・カードやプリペイド・カードは、いくら使用してもクレジット・ヒストリーは構築されません。

金利やサービスをチェック  
カード選びは慎重に

カードを選ぶ際には、どのような点に注意すればいいのでしょうか？

まずは、APR (Annual Percentage Rate) これは、買い物をした支払い期日までに全額支払わなかった場合や、キャッシュ・アドバン

(キャッシング)をした際に課される金利です。金利は10%以下から20%以上までと幅広く、金利の低さを謳い文句に入会を促すクレジット会社も多くありますが、こうした低金利は、最初の3カ月間限定といった場合も多いので要注意です。申し込み用紙に適用期間とその後の金利が記されているので、よく確認してから申し込みをしましょう。年会費も無料から100ドル以上のものまでさまざまあります。同様にキャッシングにかかる手数料も調べましょう。

付帯サービスの内容もカードごとに違いがあります。利用金額に応じて航空会社のマイルが貯まったり、利用金額の一部をキャッシュバックしてくれるたりするサービスが付くものもあれば、提携商品やギフト券に交換してくれるところもあります。

そのほか、提携先のホテルや店などで割引が受けられるもの、傷害保険、レンタカー保険に加え、各種保険に自動的に加入できるサービスもあります。これらの付帯サービスは有料のものもありますが、事前によく確認しておくことをおすすめします。

◎会計士・税理士

**日米の相続対策**  
終活・日本への永久帰国まで  
ワンストップでご相談ください

日本税理士  
公認会計士  
**佐野 John 司**

104 Judge John Aiso St.,  
Los Angeles, CA 90012  
(リトル東京・交番角のビル)

(213) 260-3837  
www.sanocpa.com  
E-Mail: jsano@sanocpa.com

◎会計士・税理士

**アメリカの税金で  
お困りですか？**

・IRSや州からの  
税務通知書対応  
・税務コンサルティング  
・起業サポート

**EXAR ACCOUNTING INC.**  
カリフォルニア州公認会計士  
E-mail: info@exaraccounting.com  
www.exaraccounting.com/事務所案内

米国税務に精通した  
会計士が丁寧に対応します。  
ご質問、ご相談は気軽に  
お問い合わせ下さい。

◎弁護士

**日英バイリンガル 妙中真理子**  
民事訴訟法廷 弁護士  
国際間における訴訟など幅広く活躍しております。

米国でビジネスを始めたいクライアントには、日本と米国とのビジネス観の違いなどを熟知した上で、適切なアドバイスを行っております。民事訴訟は、英語がネイティブでない法廷で戦うことは大変難しいです。当事務所では、法廷に立つ弁護士と直接コミュニケーションが取れるので、会話もしたくない弁護士が突然法廷に現れることもありません。日本語でリーガルサービスができる数少ない民事訴訟専門法律事務所です。

**取り扱い 民事訴訟**

- 商品欠陥による事故 (製造物責任法) ・ビジネス関連・契約違反
- 保険会社のトラブル
- 労働法 (不当解雇、セクハラなど)
- 原告側・被告側の弁護
- 離婚 (親権・養育費・養育権など)
- 国際間における訴訟など
- 債権の回収

ロバート・コーエン弁護士は、カリフォルニア州公認控訴専門弁護士として認定され、2012・2013年度の「Super Lawyer」に雇用、労働法部門で選出されました。

**ロバートW.コーエン法律事務所**  
新住所 日本語直通 310-282-7587  
1901 Avenue of the Stars Suite 1910, Los Angeles, CA 90067



PR

Interview

## 企業法務と訴訟問題の弁護士 スコット・ラスムーセン氏に聞く

弁護士として25年の経験を持ち、多くの日本人クライアントを抱えるスコット・ラスムーセン氏に、日本との関わり、彼が拠点を置くラスベガスのビジネス環境、さらに日本人が法律のトラブルに巻き込まれないためのアドバイスについてなど、お話を伺いました。



スコット・ラスムーセン  
ワシントン大学で法学博士と日本語の修士号を取得。日本での居住経験もあり、日本のビジネスや慣習について深く理解している。

「ラスムーセン弁護士の日本との関わりについて教えてください。」

日本に最初に行ったのは1985年7月、宣教師としてでした。岡山県岡山市、鳥取県鳥取市と倉吉市、山口県下関市と小郡市と、全部で2年間滞在しました。行った当初はまだ19歳で、日本に対する知識が全くなかったのですが、日本に行く前にひらかなカタカナを勉強しました。

日本の印象ですか？ すごく緑が豊かで美しいと思います。そして、料理がとてもおいしいと思いました。私はロサンゼルスで生まれたんですが、幼い時にユタ州に家族で引っ越したのでシェフフードを全然食べませんでした。魚といえは普通に湖のトラウト、つまり鱒くらいでした。ところが鳥取に行ったら新鮮な魚がおいしくて感動しました。あと梨もおいしかったです（笑）。

それから日本の人たちがとても親切だったことが強く印象に残っています。私は身長

が190センチあるので背が高すぎて見下ろすような感じになってしまいましたが（笑）。それから鳥取市に滞在していた時にちょうど二十歳でしたので、成人式に参加させていただく機会に恵まれました。当時は日本人にとつての成人式の大切さがよく認識できていませんでしたが、後になって貴重な経験をさせてもらったのだということが分かり、心から感謝しています。美しい着物姿も見ることができました。その時にいただいた記念の冊子を今も大切に保管しています。

アメリカに帰ってからはさらに日本語を磨きたいという気持ちで、ブリガムヤング大学で日本語の勉強を続けました。そして大学で出会う、今の妻と22歳で結婚しました。その後、ワシントン大学で法学博士と日本語の修士号を取得しました。

「弁護士になるうと思った動機と、お仕事のやりがいをお教えてください。」

15歳か16歳の時に教会で、弁護士をやっている年配の男性に出会ったことで弁護士への興味が生まれました。もう一人、友達のお父さんが裁判官をやっていたんですね。彼にも憧れました。

法律の大学院を出たのは1995年でした。96年にネバダ州の弁護士免許の試験に合格し、さらにハワイでも弁護士免許を取得しました。ハワイでは日系2世の弁護士の事務所につき3カ月間、勤務しました。彼は日本人でしたけど、

全く日本語が話せなかったの、私が日本からのクライアントの仕事の通訳を務めました。

そして、自分が弁護士として仕事をする場所をどこにするか考えた時に、ハワイもいいなとは思いましたが何をすることも非常にお金がかかるので、妻とも相談してネバダ州ラスベガスにしました。当時日本人はあまり多くなかったけれど、現在は1万人ほどに増えました。

弁護士としてのやりがいは、やはりクライアントのために裁判に勝った時に感じますね。

「ラスベガスのビジネス環境はいかがですか？」

最近、カリフォルニアから日本人も含めて、人々が移住してきています。近年、人口の増加率が高い州はテキサス、フロリダ、ユタと続き、4番目がネバダ州なのです。ネバダ州の良いところは税金が安いという点（※法人所得税、個人所得税、遺産税、相続税などがない）、また州政府の規制もカリフォルニア州に比べるとずっと緩いので、会社をカリフォルニアからネバダ州に移すビジネスオーナーが多いです。最近ではリモートワークが進んでいるので、会社はラスベガスに移して、本人はロサンゼルスに住むケースも考えられますが、そうすると個人所得税無税のベネフィット、恩典が得られないので、住居もラスベガスに移す方が得策です。

ラスベガスの住環境として

は、もちろん暑いですが蒸し暑くはなく、またロサンゼルス同様に韓国系、中国系、ベトナム系、フィリピン系そして日系といういろんな国から人々が集まっていますから、とても多様性にあふれていてアジア系にとつても住みやすい土地柄だと思います。

「25年の経験を持つ日本語を話す弁護士として、日本人がアメリカで訴訟に巻き込まれないためのアドバイスをお願いします。」

日本人がアメリカでビジネスに取り組む場合、さまざまなプレッシャー（手続き）やレギュレーション（規制）を理解することが必要です。しかし、残念ながら、契約書をしっかりと読む人はあまり多くないです。また英語が分かっていてもプレッシャーやレギュレーションについての知識がないと完全な理解には至りません。

私はクライアントが結構うとしていて契約書などをしっかりと読み込み、翻訳をして適切なアドバイスを提供します。契約書を理解していないのに簡単に決断することは大変危険です。

私は普段はラスベガスのオフィスにいますが、週に1度はロサンゼルスやサンディエゴなどの事務所には、100人以上の弁護士が働いています。裁判外の紛争解決、ビジネス訴訟、企業法務、ゲーミング法と規制などについてお気軽にお問い合わせください。

企業法務や訴訟問題を日本語でご相談ください

裁判外紛争解

ネバダ州最高裁認定  
仲裁人としての経験

商事訴訟

ビジネスに関するさま  
ざまな訴訟に対応

企業法務

国際法務・契約書作成・契約交渉・不動産取引・  
建設プロジェクトの法務や訴訟の経験豊富

ゲーミング法と規制

IRビジネス全般の  
法律サポート

R.Scott Rasmussen ESQ.

スコット・ラスムーセン

TEL: 702-216-3868

Email: srasmussen@murchisonlaw.com

MURCHISON  
LAW

Los Angeles / Irvine / San Diego / Northern California / Las Vegas / Ontario





# 移民法の基礎知識

アメリカで暮らす外国人には、最も身近な法律である移民法。ここでは短期滞在のための非移民ビザから、グリーンカードと呼ばれる永住権まで、その種類と取得方法を紹介します。

America  
生活大事典 2022

## ビザウェイバー

日本人が90日以内の滞在で旅行者として渡米する場合は、ビザウェイバー（ビザ免除プログラム）が利用できます。渡米前にESTA（電子渡航承認システム）の登録が必須です。

## 短期商用・観光ビザ

●B-1ビザ  
短期商用ビザ。市場調査や商談などを目的とし、米国内で資金は得られません。最長6カ月滞在でき、病気のなどの緊急の場合、あるいは滞在理由が正当であると認められた場合は、延長が可能です。

## B-2ビザ

●B-2ビザ  
長期観光用ビザ。通常6カ月未満の滞在が可能で、B-1ビザと同じ場合に延長が認められます。

## 学生ビザ

## F-1M-1ビザ

●F-1M-1ビザ  
就学ビザ。F-1は語学学校、短大、大学、大学院など、M-1は専門学校などが対象。期限は最長5年。1年以上就学し、短大、大学、大学院を卒業すると、実務研修期間（オプション・プラクティカル・トレーニング（OPT））が与えられ、最長で1年（M-1は最長6カ月）の就労許可と滞在許可が得られます。なおF-1の場合、学校からCPT（Curricular Practical Training）の許可を得ることができれば、在学中でもB-1

トタイム、休暇中はフルタイムで働くことができます。

## 研修ビザ

## J-1ビザ

●J-1ビザ  
交流訪問ビザ。トレーニングやインターンシップの場合は、有給で研修ができます。スポンサーとなる米国内の企業とその企業を紹介する第三者企業があること、基本的には米国外の4大卒者は日本で1年以上の実務経験があること、高卒なら5年以上の実務経験があることが好ましいです。有効期間は最長18カ月。

## 専門職ビザ

## H-1Bビザ

●H-1Bビザ  
就労ビザ。取得条件は、4年制大学以上の学位が、それ相当の実務経験があること。大学の1年間が3年間の実務経験とみなされ、短大卒の場合は6年間、高卒は12年間の実務経験が必要です。有効期間は通常3年で、最長6年まで延長できます。

## L-1ビザ

●L-1ビザ  
駐在員ビザ。L-1Aは米国内の同系企業（親会社・子会社・関連会社）に駐在する経営者や管理職のビザ。取得条件は、過去3年間で1年以上米国外の親会社・子会社・関連会社において管理職以上に就いていること。有効期間は最長7年。

## 商用・管理職ビザ

## E-1ビザ

●E-1ビザ  
管理職・専門職ビザ。日米間で貿易・流通を行う日系企業に勤める社員とその家族のビザです。管理職以上か、会社の運営に不可欠な専門的知識・特殊技能を持つことが取得条件です。また、スポンサーとなる企業は、所有権の50%以上を日本人・日本企業が有しており、継続的に日米間で相応の貿易・流通業務を行うことが条件。有効期間は1~5年。更新・延長の場合の有効期間は最長5年で、何度でも更新可能です。

## E-2ビザ

●E-2ビザ  
投資家ビザ。米国内に会社を設立して投資活動をする企業投資家・管理職・専門職者とその家族のビザ。相当額の投資とビジネスプランなどの提出が条件。1回目の申請で最長1~5年間、その後、最長5年単位で何度でも更新可能です。

## L-2ビザ

●L-2ビザ  
駐在員ビザ。L-1Aは米国内の同系企業（親会社・子会社・関連会社）に駐在する経営者や管理職のビザ。取得条件は、過去3年間で1年以上米国外の親会社・子会社・関連会社において管理職以上に就いていること。有効期間は最長7年。

## 永住権

●L-1B保持者の扶養家族にはL-2ビザが発給されます。通称グリーンカード。永住が目的の移民ビザ。申請は「米国民や永住権保持者などの婚姻ベース」「雇用ベース」「自己申請ベース」など。年に1度、抽選に応募する「DVロタリー」や、投資永住権プログラム「E-B-5」による取得方法もあります。

雇用を通じての申請は、E-B-1（第1優先）、E-B-2（第2優先）、E-B-3（第3優先）のカテゴリがあり、条件や取得までの期間は、異なります。E-B-3の場合、「4年制大学卒業資格」か「2年以上の就労経験」が条件。E-B-2は「修士以上の学位」か「4年制大学卒業資格」に加え5年以上の専門職経験が条件で、時期によってはE-B-3に比べ優先的に発行されます。E-B-1は「科学、芸術、教育、ビジネス、スポーツの分野で卓越した能力」「3年以上の経験を持つ教授、研究者」「国際的な大企業の管理職」など条件は厳しですが、スポンサー企業が不要の場合もあります。

監修：憲法律事務所  
<https://www.kanai-law.com>

※一部のビザについて簡単に説明したもので、ビザ取得や申請条件は変更になる可能性があります。ビザ・永住権申請や更新の際は専門の弁護士にご相談ください。

◎弁護士  
**民事訴訟の早期解決**  
ビジネスカウンセリング  
契約法、雇用法、人身傷害  
消費者保護、債券回収、他

20年以上の幅広い経験を生かし、訴訟の経緯及び訴訟、相手側とのやり取りや交渉等のあらゆるサービスの提供が可能です。

日英ハイリグナル弁護士  
永島 李 次郎・次内 悦美

**Tel: 310-697-2334**

**永島リー弁護士事務所**  
Nagashima Lee P.C.  
Email: info@nagashimalee.com  
21250 Hawthorne Blvd., Suite 500, Torrance, CA 90503  
Zoom・Skypeでのお打ち合わせも承ります。  
<https://nagashimalee.com/>

◎弁護士  
**遺産相続をお考えですか？**  
以下のチェックにひとつでも当てはまったら、エーストラプラン作成をおすすめします。

- 家を購入された方
- 不動産をお持ちの方
- お子さんがいる方
- 婚、債権、または親戚の方
- 夫（妻）が市営で、ご自分は市営でない方

**エーストラプランとは...**  
自分の財産について臨死を待たず、財産管理人や遺産相続人の指定ができる。家族間に関する金銭関係、贈与、遺言に関する事前指示など多くの利点がある。

39年の経験からあなたに最適な方法を日本で親切丁寧にご提案いたします

会社設立、ビジネス契約、不動産売買契約もご相談ください。

うえむら かずあき  
**上村一昭法律事務所**  
TEL: 310-543-5003 無料相談にも対応します  
21515 Hawthorne Blvd. #980, Torrance, CA 90503  
FAX: 888-674-0261 / E-mail: kaz@uemura-law.com  
[www.uemura-law.com](http://www.uemura-law.com)

◎弁護士  
知識・経験を認められた少数のVH弁護士会公認移民法スペシャリスト

**移民法弁護士 関谷直樹**  
カリフォルニア州弁護士会  
公認・移民法スペシャリスト  
Certified Specialist in Immigration & Nationality Law

★★★★★VISA★★★★★  
永住権全般（家族・雇用など）、  
非移民ビザ全般（就労・投資など）  
市民権、ビザトラブル、国外強制退去弁護、その他移民法全般

**関谷法律事務所**  
SEKIYA LAW OFFICE  
424-999-5420  
2340 Plaza del Arroyo Suite 240, Torrance, CA 90501  
[www.sekiyalaw.com](http://www.sekiyalaw.com)

◎専門サービス  
**グリーンカードビザ・離婚**  
あなたに寄り添い  
不安を安心へ

カリフォルニア州移民コンサルタント  
ロサンゼルス郡登録LDA

**WITH Legal Solutions**  
310-400-2493  
Email: withlegalsolutions@gmail.com  
Web: withlegalsolutions.com  
609 Deep Valley Dr., Suite 200, Rolling Hills Estates, CA 90274

# 在外選挙の 制度と手続について



## 登録・投票は 簡単です

### 在外選挙登録資格

- ① 満18歳以上で
- ② 日本国籍を持っています
- ③ 海外に3か月以上お住まいの方（出国時登録申請を除く）

必要書類を準備し  
申請書に記入、大使館、  
総領事館窓口で登録申請

3か月後に大使館  
などから住所確認の  
連絡を受ける

選挙人証の受取

#### 用意する物

- ・旅券
- ・申請書
- ・居住している事を  
証明できる書類  
（在留届を提出済の方は不要です。）



#### 選挙人証



※申請書や選挙人証が海外・国内を往復するため受取までに数か月かかります ※選挙人証受取は郵送又は窓口での受取が選べます

### 在外投票は次の3つの方法から選択できます

#### 在外公館投票

直接  
派



直接日本大使館・総領事館  
（領事事務所）に出向いて  
投票する方法。

#### 郵便等投票

郵送  
派



投票用紙等を事前に請求して、  
記載の上、登録先の選挙管理  
委員会へ郵送する方法。

#### 日本国内で投票

国内  
派



一時帰国した方や帰国直前で転入  
届を提出して3か月未満の方は、  
日本国内でも投票できます。



### 同居家族による代理申請もできます。

申請者の上記書類と署名入り在外選挙人名簿登録申請書と申出書<sup>\*</sup>、代理の方の旅券を御用意ください。  
※申請書と申出書は領事窓口または総務省のホームページから入手できます。

外務省

1. 平成22年5月に憲法改正国民投票法が施行されました。在外選挙人証をお持ちの方は国民投票にも投票できます。
2. 平成30年6月から出国時登録申請が始まりました。国外転出する際に市区町村の窓口で申請できます。

詳しくは、在ロサンゼルス日本国総領事館

TEL: 213-617-6700

Mail: ryoji@ls.mofa.go.jp

または

外務省 在外選挙 検索 まで。





## 在米大使館と総領事館（在外公館）

海外で暮らす日本人にとって日本との窓口となる在外公館には何かとお世話になります。パスポートの申請や在留届、出生届、在外選挙人名簿登録手続きなど、在外公館で行っている業務の主な内容とサービスについて確認しておきましょう。

America  
生活大事典 2022

### パスポート発行や各種届出が主な業務

在留邦人が在外公館を訪れる主な理由はパスポート（旅券）の申請でしょう。申請に必要な書類は、一般旅券発給申請書（願事館に用意されています）の申請でしよ。申請に

日本語補習授業校名など、便利な情報が多く掲載されています。在留届を提出すると、緊急時の情報や願事出張サービス、休館日案内などの情報を受け取ることができます。日本の国政選挙の投票に必

要な、在外選挙人名簿への登録（満18歳以上対象）も在外公館が窓口です。登録に必要なものは、有効な旅券または米国で発給された運転免許証、グリーンカード（保持者のみ）やビザなど米国滞在許可を示すもの、3カ月以上の居住を証明する書類（公共料金請求書など）。申請時に滞在期間が3カ月未満の人も申請可能です（詳細は各在外公館まで）。在外選挙人証の交付には2カ月程度かかります。

パスポートは、戸籍簿本または抄本（現在有効な旅券を持ち、戸籍に変更がない人は原則不要、縦4.5cm×横3.5cmで顔の大きさが3.4cm（±2mm）で、6カ月以内に撮影された写真です。現在所持している旅券、運転免許証、現住所を証明する書類、ビザやグリーンカードなどの米国滞在許可を示すものも必要です。申請から交付までは約1週間かかります。

旅券は10年間の有効期間を有するかを述べ（20歳未満の人は5年間有効の旅券のみ申請可）、発給手数料は10年用48ドル、5年用が102ドルで、12歳未満は56ドル（2022年3月31日までの料金）。支払いは交付時に現金で行います。旅券の申請書には、本籍地（番地まで）、日本国内の緊急連絡先と電話番号の記入が必要なので、事前に準備しておきましょう。

結婚後3カ月以内に届け出ること  
戸籍を配偶者の氏に変更する場合、6カ月以内に届け出ること  
結婚後3カ月以内に届け出ること  
出生後3カ月以内に届け出ること  
死亡から3カ月以内に届け出ること  
米国籍の取得日から日本国籍を喪失するので、なるべく早く届け出ること

テロ対策や在外選挙人登録も  
在外公館のウェブサイトには、テロ・安全・災害などに関する緊急情報や、治安情勢、安全マニュアル、日本人学校、

### 在外公館で行う主な届出

※そのほかの届出や証明書の発行はウェブサイト参照

届出の種類	必要書類	注意事項
在留届	在留届は在外公館で入手できます。郵送またはFAXによる提出も可。専用のウェブサイト（オンライン在留届：www.ezairyu.mofa.go.jp/RNet/index.html）からも提出できます	3カ月以上滞在する場合は必須
婚姻届	●日本人同士の場合 確認書（同職ウェブサイトより印刷可）1部、婚姻届3部、6カ月以内に発行の戸籍簿本または抄本2部、カウンティ一発給の婚姻登録済み証明書3部とその和訳文2部、日本国籍者のパスポートおよび滞在許可を示すもの ●国際結婚の場合 確認書（同職ウェブサイトより印刷可）1部、婚姻届3部、6カ月以内に発行の戸籍簿本または抄本2部、日本国籍者のパスポートおよび滞在許可を示すもの	結婚後3カ月以内に届け出ること 戸籍を配偶者の氏に変更する場合、6カ月以内に届け出ること
離婚届	確認書1部、婚姻届3部、6カ月以内に発行の戸籍簿本2部、裁判所の最終判決文3部とその和訳文（必要な場合のみ）、また、外国人との離婚の場合、戸籍簿本を除き、全書類1部ずつ少なくする、日本国籍者のパスポートおよび滞在許可を示すもの	離婚後3カ月以内に届け出ること
出生届	確認書1部、出生届（窓口受け取りか、郵送で請求）2部、カウンティ一発給した出生登録証明書、または医師作成の出生証明書2部とその和訳文1部、両親（日本国籍者）のパスポート、および滞在許可を示すもの	出生後3カ月以内に届け出ること
死亡届	確認書1部、死亡届2部、死亡証明書2部とその和訳文、死亡者の滞在資格を示すもの	死亡から3カ月以内に届け出ること
国籍喪失届	国籍喪失届2部、日本旅券、帰化事実を証明する書類2部とその和訳文	米国籍の取得日から日本国籍を喪失するので、なるべく早く届け出ること

### 在米大使館と各総領事館の連絡先

在アメリカ合衆国日本大使館  
☎202-238-6700  
www.us.emb-japan.go.jp  
在アンカレッジ領事館  
☎907-562-8424  
www.anchorage.us.emb-japan.go.jp  
在アトランタ日本総領事館  
☎404-240-4300  
www.atlanta.us.emb-japan.go.jp  
在ボストン日本総領事館  
☎617-973-9772  
www.boston.us.emb-japan.go.jp  
在シカゴ日本総領事館  
☎312-280-0400  
www.chicago.us.emb-japan.go.jp

在デンバー日本総領事館  
☎303-534-1151  
www.denver.us.emb-japan.go.jp  
在デトロイト日本総領事館  
☎313-567-0120  
www.detroit.us.emb-japan.go.jp  
在ハグアタ日本総領事館  
☎617-646-1290  
www.hagatna.us.emb-japan.go.jp  
在サイパン領事館  
☎670-323-7201/7202  
www.hagatna.us.emb-japan.go.jp  
在ホノルル日本総領事館  
☎808-543-3111  
www.honolulu.us.emb-japan.go.jp

在ヒューストン日本総領事館  
☎713-652-2977  
www.houston.us.emb-japan.go.jp  
在ロサンゼルス日本総領事館  
☎213-617-6700  
www.la.us.emb-japan.go.jp  
在マイアミ日本総領事館  
☎305-530-9090  
www.miami.us.emb-japan.go.jp  
在ナッシュビル日本総領事館  
☎615-340-4300  
www.nashville.us.emb-japan.go.jp  
在ニューヨーク日本総領事館  
☎212-371-8222  
www.ny.us.emb-japan.go.jp

在ポートランド領事事務所  
☎503-221-1811  
www.portland.us.emb-japan.go.jp  
在サンフランシスコ日本総領事館  
☎415-780-6000  
www.sf.us.emb-japan.go.jp  
在シアトル日本総領事館  
☎206-682-9107  
www.seattle.us.emb-japan.go.jp

◎弁護士

PR

弁護士  
長 裕康

東京大学法学部卒業。身近で頼りになる弁護士として相続に関する実績は年間300件以上。趣味は書店巡りとジム通い。座右の銘は「記録より記憶」



イーグリス法律事務所

www.aegislo.com  
info@aegislo.com  
TEL: 81-3-3289-1055  
東京都中央区銀座6-2-1  
Daiwa銀座3 階

難しい日米間の相続問題  
何度でも無料でご相談ください  
今回は、よくあるお問い合わせについてQ&A形式でお答えします。

Q1 兄はかつて、亡くなった父に車を買ってもらったり、マンションの頭金を出してもらったりしていましたが、その後に遺産は平等に分けなければならぬのでしょうか？  
A 生前被相続人（亡くなった方）から、一部の相続人に遺産や生前贈与とみなされるようなことがあった場合には、各相続人間の平等を図るために「特別受益」という制度が民法903条1項で定められています。特別受益があった場合の具体的な分け方ですが、まず、相続財産に特別受益がある生前贈与を受けた分を加えます（「持ち戻し」といいます）。そして、これを相続財産とみなし（「みなし相続財産」）、各相続人の相続分を算定します。最後に、特別受益を受けた者についてその者の相続分から特別受益分を控除して、その残額が現実

ける相続分となります。法定相続人間の財産分与において、特別受益には時効がありません。ですから、お兄さんが亡くなったときに、お父様から贈与を受けていても、預金通帳や振込用紙の控えなどの証拠さえあれば、特別受益としてみなし相続財産とすることが可能です。そもそも特別受益は、相続分の前渡し（贈与）が行われていること、多く、それを「持ち戻し」することが被相続人の意思に適合すると推測されること、が特別受益制度の根拠です。ですから、仮に被相続人であるお父様が持ち戻しをしないでよいという意思表示を生前にしていれば、持ち戻しをする必要はなくなり、民法903条3項、いすれにしても、昔のことだと立証が困難な場合があるため、この点も注意が必要



電話番号案内は411。知りたい電話番号が同じエリアコード内、もしくはトールフリーであれば411だけでOK。他のエリアコードであれば、11+（エリアコード）+555+1212にかけ、オペレーターに知りたい番号の市名、そしてビジネス名や人名を伝えます。

日本にエメールアドレスを送る際、宛名は日本語で書いても、日本に届きます。大きめに、できれば赤字で「JAPAN」(Mail) とはっきり書きましょう。荷物を送る場合は、時間がかかってもよいものは、郵便局（UPS）の First Class Package がお得です。

●売上税・消費税

台オレ一部の州を除き、ほとんどの州で売上税消費税（セールスタックス）がかかります。例えば、スーパーでは肉、魚、野菜などの生鮮食品には消費税はかかりませんが、ハンバーガーなどの加工食品にはかかります。セールスタックスは州やカウンティ（郡）、市によつて税率が違います。

アメリカの住所表記は、日本のように区域を「町」「丁」で表記するのではなく、道路を単位としています。どの道路にも名前と番号が付いてい

ます。住所表記は、道路の番号、道路名、市名、州名をのべて、郵便番号の順番です。ちなみに、道路の番号は道の片側（東側・北側）が奇数、もう片側（西側・南側）が偶数です。また、[同]「Main Street」を「South（略してS）」や「North（略してN）」が付くと同じ番地でも異なる場所なので要注意です。

税金を含まない額の15〜20%が目安。現金で払う場合は、お釣りを受けて置くか、レストランのチェックホルダーに挟みます。クレジットカード支払いの際は、伝票にチップ代を書き込んで一緒に渡します。

う必要がないのは、レストランなどでサービス料が含まれている場合やファーストフード、フードコートなど。チツ

21歳以上のみに許可されています。購入時には年齢を証明するIDが必要で、購入の際に21歳未満の人が一緒に購入できない場合もあります。また、バーやクラブでは、「18歳以上」「21歳以上」のよう

日本と違う！アメリカの単位／祝祭日／年号											
■温度						■長さ					
℃＝(F－32)×5/9    F＝℃×9/5＋32 例) 68℉の場合    (68－32)×5/9＝20℃						インチ(in)×2.54＝センチメートル(cm) フィート(ft)×0.3048＝メートル(m) マイル(mile)×1.6093＝キロメートル(km) 1ヤード(yd)＝3フィート(ft)＝36インチ(in)					
換算 表	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	
摂氏	4.4	7.2	10	12.7	15.5	18.3	21.1	23.8	26.6	29.4	
■アメリカのおもな祝日											
1月	1日	New Year's Day									
3月	第3月曜	Martin Luther King Jr.'s Day									
5月	第3月曜	President's Day									
5月	第4月曜	Memorial Day									
7月	4日	Independence Day									
9月	第1月曜	Labor Day									
10月	第2月曜	Columbus Day									
11月	11日	Veterans Day									
11月	第4木曜	Thanksgiving Day									
12月	25日	Christmas Day									
■年号											
西暦	和暦	和暦	年齢								
2019年	令和元年	平成 31年	3歳								
1989年	平成元年	昭和 64年	33歳								
1926年	昭和元年	大正 15年	96歳								
■重量						■容量					
パウンド(lb)×0.45＝キログラム(kg) オンス(oz)×0.028＝キログラム(kg) 1パウンド(lb)＝16オンス(oz)						ガロン(gal)×3.8＝リットル(l) クォート/qt)×0.9＝リットル(l) パイプート(pt)×0.5＝リットル(l) オンス(oz)×30＝ミリリットル(ml) 1ガロン(gal)＝4クォート/qt)＝8パイプート(pt)					
■面積						■面積積					
スクエア・フィート(sq ft)×0.09＝平方メートル(m <sup>2</sup> ) スクエア・マイル(sq mi)×2.6×10 <sup>6</sup> ＝坪 エーカー(acre)×0.4＝ヘクタール(ha)											

に入店年齢制限があり、IDの提示が必須。パスポートや運転免許証を持参しましょう。

カリフォルニア、オレゴン、ワシントン、コロラド、イリノイ、ニューヨーク、ハワイ、ワシントンDCなど39州では

Lightstone Seafood Restaurant  
1836 Columbia St.  
Torrance, CA 90503  
Tel: (310) 764-1111

1/13/2010 12:00:00 PM  
Terminal 19 (0000000794) 267  
Net Merchant #: 001341003484338

VISA \*\*\*\*\*5434  
1234 5678901234567890  
SALE Ref:refc Salped

Sale Record: 29 DOW: 000027  
AUTN: 123456789043

BASE: 0 146.73  
TIP: 0 6  
TOTAL: 0 2

Kassu Kattou 0  
X Merchant Copy

- ① \$46.73に対するチップ(税金を含む前の額の15~20%)を記入
- ② \$46.73とチップの合計額を記入
- ③ サインをします。「Merchant」と書かれた方のレシートはテーブルに残し、「Customer」と書かれたレシートを自分の控えとして持ち帰ります

## 酒を飲む場所

カプフェルニヤ州、公園  
ヨルク州ではビール、公  
々をはじめとする公共場  
所では喫煙です。バー、レ  
スラン、カフェの敷地内では禁  
煙は内外ともに禁止されて  
います。また、電子タバコも公  
共の場所での喫煙は禁ず  
る。BBOQが定める公園  
では許可されている所もあり  
ますが、缶ビールを手  
びで、リフト気分、法  
律違反。また、自動車、車  
にアルコール飲料運搬のは  
飲んただけでなく違法で  
未開封でもランクなし。手  
の届かない所に置きまし

◎司法書士・行政書士

# 日本への帰国準備と手続き

経験・実績豊富なスタッフが、親切丁寧にサポートします

★米国籍の方の手続き

- ✓日本の在留資格申請
- ✓永住・帰化申請（帰国後）

●帰国後の手続きなど

- ✓暮らしに必要な行政手続き（住民登録、保険加入など）
- ✓住居探しから仮契約まで
- ✓日本の財産相続手続き
- ✓遺言書作成・任意後見契約
- ✓日本のご両親の生活支援
- ✓その他、お困りごとを解決します


**オンライン無料個別相談会実施中**  
（お申し込みは Email でお気軽に）

多くの方の帰国と帰国後のサポートの経験を生かして、皆さまのご希望を承ります。


出入国在留管理局  
申請取次行政書士  
河野 澄男

外国籍の方の手続きは  
お任せ下さい。  
英語での対応もいたします。

お客様が安心できるよう、  
一生懸命がんばります。



チーフスタッフ  
足達 ユナナ



技術・検証担当  
吉野康義

帰国後のサポートも万全です。お気軽にご相談ください。

**アメリカとはフランス語で言葉の壁を越えよう。**

**アミティエ 行政書士事務所**

TEL: +81-3-6794-9462  
Email: info@amitie-gyosei.com  
東京都杉並区松原3-35-23 お問い合わせ・HP  
LINE ID: 2015042402 visa-amitie-gyosei.com



Amitie  
行政書士事務所

◎司法書士・行政書士

## 日本への本帰国準備 在留資格は大丈夫ですか？

日本への本帰国準備を考える皆様へ。  
配偶者のビザ申請や、日本国籍再取得など、  
早めに準備を進めることで、スムーズな  
帰国をお手伝いいたします。海外から  
は複雑な行政手続きもご相談ください。



「日英両語で  
ご対応いたします。  
きめ細やかかつ  
迅速にお手伝い  
させていただきます」

代表行政書士  
伊藤 亜美

**Amie国際行政書士事務所**  
下記Emailからお問い合わせください  
Email: amie.imm@amie-visa-chiba.com  
WEB: https://amie-visa.com/  
千葉県千葉市緑区大石4-13-26  
TEL: (TEL) 03-90.93.53.19

**◎保険**

## 変化の時代。 保険も見直しを

**Allstate保険3つのメリット**

- ① 迅速な保険のクレーム処理 & 補償お支払い
- ② 満足いただけるカスタマー・サービス
- ③ フレキシブルな補償内容設定

取り扱い 保険	自動車保険、家屋保険、 生命保険、貯蓄投資商品
------------	----------------------------

当社は保険店であり、あらゆる保険を取り揃えているため複数割引のご利用が可能です。

**Allstate**  
You're in good hands.

**お見積り無料**

吉田まで 日本語でOK!  
310-715-8063  
myoshida@allstate.com

お問い合わせ  
フォームはこちら





# アメリカ暮らし 超初心者向け 生活案内

アメリカ暮らしを始めたばかりのあなたに、  
超初心者向けの生活案内をお届けします。

## 生活を開始！

### ●在留届を提出する

3か月以上アメリカに居住する人は、大使館・総領事館（在外公館）に「在留届」を提出し、在留届は在留公館で入手できます。提出は、郵送 FAX、または専用のウェブサイト（オンライン在留届：https://bit.ly/37V5m）からでもできます。

### ▼在米大使館と総領事館（在外公館）

↓52ページ

### ●国際運転免許と交通ルール

公共交通機関が少ない地域に住む場合や、州の運転免許取得前に自動車運転免許を必要としない人は、渡米前に国際運転免許証を取っておくと便利です。なお居住する場合に、カリフォルニア州では到着から10日以内に、ニューヨーク州では到着から30日以内に同州の運転免許の取得が必要です。運転の前に、アメリカの交通ルールや道路標識をよく理解

## 生活基礎知識

### ●現金の引き出し方

Citibank や Chase Bank、Union Bank などの ATM では、日本語案内を備え、英語が苦手な人にも便利です。スーパーで会計時にレジでデビットカードを使い、キャッシュバックサービスを利用して現金を引き出すことができます。手数料がかかることもありますが、近くに ATM が無い時に便利です。

### ▼銀行を使いこなす

↓58ページ

### ●現金、またはクレジットカード

多額の現金を持ち歩くのは避け、スーパーでの買い物からレストランでの食事に至るまで、10ドル未満の少額の支払いでもクレジットカードで支払うのが一般的です。50ドルや100ドルといった高額紙幣での支払いを拒否する店もあります。

### ▼運転免許の取得

↓63ページ

### ●レンタカーを借りる

アメリカでレンタカーを借りる際は、アメリカの運転免許（または国際免許）とクレジットカード（VISA や MasterCard など）が必要で、日本の免許証でも受け付けてくれるレンタカー会社もあります。

### ▼電話のかけ方

市内電話は、市外局番以降の7桁の番号を押すだけで、市外へかける場合は、1+3桁の市外局番+7桁の電話番号となり、日本（国際電話）は、011+81（日本の国番号）+市外局番（最初の0を取る）+電話番号です。アメリカのトリプル（通話料無料の番号）は、

しましょう。

日本のフリーダイヤル（0120）に当たるもの。  
1・800・1・855・1・866・1・877・1・888などで始まる番号です。公衆電話からもかけられます。

### ●公衆電話のかけ方

受話器を取った後、表示されている最低金額を投入してダイヤルします。市外通話やフリーダイヤルの場合は1を最初に押します。市外通話は料金も違うので、その場合は最初に投入したコインが戻ってきた後、50セント入れてください。など、金額を指定するメッセージが流れてくることもあります。電話番号がアルファベットで示されていることがあり、これは、電話のプッシュボタンに示されている、それぞれの文字が、その上の数字と対応しています。

### ▼携帯電話を使う

↓61ページ

### ●知っておくと便利な電話番号

緊急電話は911。警察、救急車、消防車を呼ぶ場合、いすれもこの番号にかけます。人命に関わる緊急事態の時のみ使用してください。交換手が出たら、警察、救急車、消防車の別を告げ、電話がつかうたら英語でゆくりと話し、名前、所在地、通りの名前や目印になる建物を伝え、状況や必要な援助（警察、救急、消防）の内容を説明しましょう。なお、911は公衆電話からも無料でかけられ

## 人生はマラソン。

人生は山あり、谷あり。皆ゴールに向かって、ひたすら走る。ある時は、苦しく、もうだめかと思う事もあるかもしれません。また、時には突然予期しない出来事が起こるかもしれません。でも乗り越えてこそ、素晴らしいゴールが待っています。Farmers 保険は、そんなあなたを応援しています。ランナーのあなたが走り続ける限り、いつも一緒に「安心」をお届けします。

- 医療保険
- 自動車保険
- 労災保険
- 店舗レストラン
- 学資積立
- 生命保険
- 商業用総合保険
- 家賃保険
- 引退・年金

2021年12月 ノルマルマラソンにて



森ジョージ  
●ファーマーズ保険トップ  
エージェントの10%の1人  
●アメリカ労働組合会会長  
●フルマラソン(68回連続完走)



森ジョージ 保険代理店  
Toll Free 日本語でどうぞ 1-800-330-6674  
Email: George.Mori@hotmail.com  
Tel: (310) 641-6674 Fax: (888) 895-6674  
6060 W. Manchester Ave. Suite 301, Los Angeles, CA 90045



◎保険

## あなたのプランと信頼を守ります

2005年創業

### 生命保険

掛け捨て型から積み立て型まで、あなたにぴったりのプランをご紹介します。日本にご帰国後も保持出来るプランをご紹介します。

### 医療保険(個人・法人)

個人/家族向け医療保険 「11月1日~1月31日」に対応可能 法人向け医療保険の導入や見直しは年間いつでも対応可能

### メディケア(65歳以上)

複雑なメディケア関連保険も分かりやすく説明します。新規加入はもちろん、見直しも経験豊富な弊社にお任せ下さい。

### リタイアメントプラン(IRAなど)

個人向け年金プランから、スモールビジネス向けの節税・貯蓄プランまで老後に向けたプランニングをサポート

### 生命保険、医療保険(個人・法人) リタイアメントプラン専門

Ishiwada Insurance Agency, Inc.  
3838 W. Carson St. #332, Torrance, CA 90503

Toll Free: 1-888-717-5552  
taka@ishiwadainsurance.com  
www.ishiwadausa.com



# アメリカ生活大事典 2022

これからアメリカ生活を始める人に必要な情報や、  
アメリカで暮らしている人に改めて確認してほしい社会常識をトピック別に紹介します。



「アメリカ生活大事典」に掲載した情報は、全て2022年3月現在のものです。お使いになる時は、最新情報をお確かめの上、ご利用ください。

## アメリカ暮らし超初心者向け生活案内 ..... 50

### アメリカ生活の基盤

在米大使館と総領事館（在外公館）.....	52
移民法の基礎知識.....	54
クレジットカードを手に入れる.....	56
銀行を使いこなす.....	58
ソーシャル・セキュリティナンバー.....	60
携帯電話を選ぶ.....	61
郵便局 (USPS) を利用する.....	62

### 自動車を運転する

運転免許の取得.....	63
自動車を購入する.....	64
交通事故と違反.....	66

### 安全に暮らす・賢く暮らす

タックスリターン.....	68
災害／危険から身を守る.....	70

### 医療と妊娠・子育て・教育

医療保険に加入する.....	72
妊娠と出産.....	74
子育てに関する法律.....	76
アメリカの学校制度.....	78

### アメリカの就職

就職・転職活動をする.....	80
-----------------	----

### 人生の節目に

結婚する.....	82
離婚の手続きをする.....	83
葬儀を行う.....	84

### 住まいに関して

アパート・貸家を借りる.....	86
不動産を購入・売却・買い替える.....	90
引っ越しと公共サービス申し込み.....	92
ゴミの捨て方とリサイクルの仕方.....	94

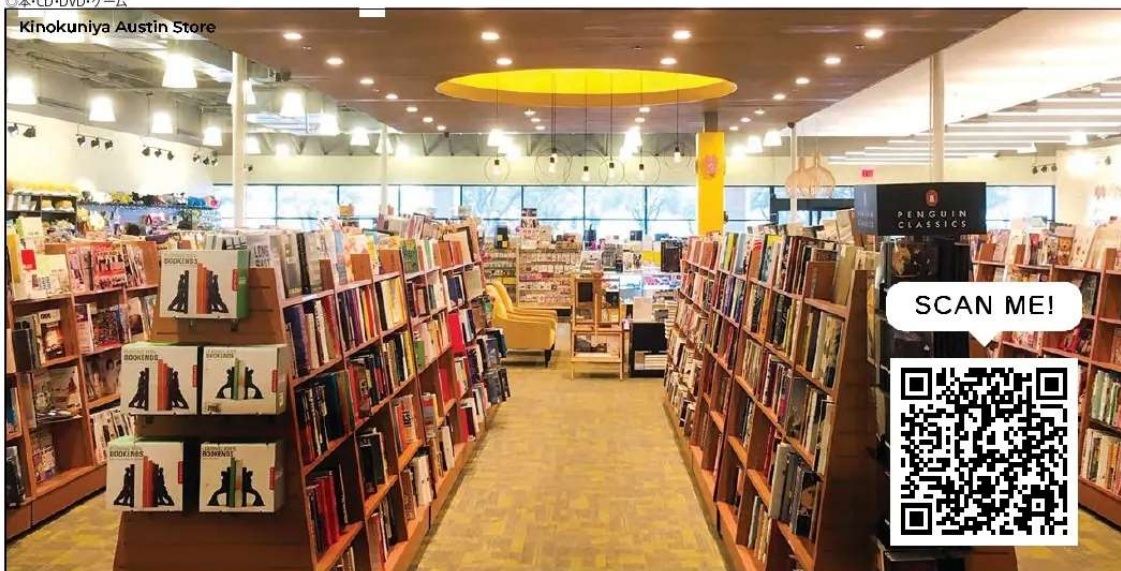
### 暮らしを広げる

ペットを飼う.....	95
-------------	----



◎本・CD・DVD・ゲーム

Kinokuniya Austin Store



# 紀伊國屋書店

SHOP ONLINE

[usa.kinokuniya.com](http://usa.kinokuniya.com)



- 送料は一律\$8、\$50以上の購入で無料
- メンバーシップに加入すれば10%オフ
- 日本語でお問い合わせください



全米15店舗 展開中

New York  
New Jersey  
Chicago  
Carrollton  
Plano

Austin  
Katy  
Seattle  
Portland  
Beaverton

San Francisco  
San Jose  
Los Angeles  
Santa Monica  
Torrance

     @kinokuniyausa

 **Kinokuniya**

「リタイア後は日本で」という 海外在住の皆様へ 積水ハウスグループの高齢者向け賃貸住宅

# 「グランドマスト」ライフ始めませんか？

首都圏32棟、関西・中部圏に6棟 ※入居できる方は60歳以上の方です。

「施設には入りたくないけど適度な見守りの中で自由に暮らしたい」、という方へ。広い居室、設備、環境にまでこだわった、積水ハウスのノウハウを細部までいきわたらせた「グランドマスト」で日本での生活をスタートしませんか？人生100年時代を楽しみたい60歳からの皆さまに、これからの新しいライフスタイルをご提案します。



## 安心して暮らせる、グランドマストの魅力

### ・積水グループならではの快適な居住空間

様々なフロアプランから、生活に合ったサイズをお選びください。全室バリアフリー設計、床暖房や浴室乾燥、お風呂の追い炊き機能、IHクッキングヒーターなど、安心して快適にお過ごしいただく機能が整っています。収納やスイッチの高さなど細部にいたるまで、快適に生活いただくための積水グループのノウハウがちりばめられています。介護が必要になっても、在宅介護サービスを利用しながら住み続けることが可能です（介護保険利用可）。

### ・専属シェフによるバランスの取れたお食事 （朝食540円、夕食880円）

食堂ラウンジでは、出来たてのあたたかい手作り料理をお召し上がりいただけます。おいしさと品数、栄養バランスにこだわったお食事は、栄養士による献立と旬の食材を使い、建物内の厨房で野菜の皮をむくところから手作りでご提供しております（居室での自炊も可能です）。

## 入居者様の生活を支える「生活支援サービス」

### ・生活相談サービス（365日 9am～6pm）

ホテルライクなおもてなしで、入居者様の充実した暮らしを支えます。リビングアテンダーがフロントに常駐して、様々な生活支援サービスを承ります。お気軽にお声がけください。

#### 生活サポート サービス

- ・近隣の利便施設の紹介
- ・電球交換
- ・クリーニングの取り次ぎ
- ・医療機関や介護事業所のご紹介
- ・タクシー手配
- ・周辺地域情報のご紹介 他

### ・安否状況把握サービス（365日 24時間）

もしもの時に備えて24時間体制で対応いたします。

- 安否確認** 1日1回、ご希望の方法による安否確認を実施
- 緊急時呼び出しに駆けつけ** 緊急呼び出しがあった際の現場への駆けつけ
- 災害時・緊急時の連絡対応** 連帯保証人及び身元引受人、関係者への連絡



バリアフリーで快適な居室



レストラン例



専属の調理人が建物内の厨房で調理した、出来立てのあたたかい手作り料理

## 入居一時金・礼金・更新料不要



積水ハウス不動産東京株式会社

入居相談・お問合せ・  
資料請求・内覧予約は

www.grandmast.jp  
gmsenior@sekiwa.co.jp

グランドマスト

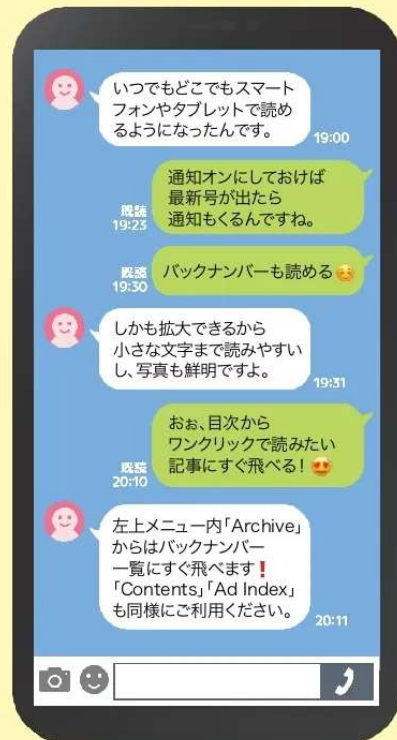






# Lighthouse®

無料アプリでも楽しめます！



『ライトハウス』の電子版を、最新号からバックナンバーまでまとめて読めるアプリをリリースしました。  
配本スポットが近くにない方も、過去に取り逃した号がある方も、このアプリがあれば安心。  
まずは、ダウンロードしてみてください！



このアイコンが目印!

## ダウンロード方法

iOS、Android  
それぞれのアプリストアから、

🔍 lighthouse magazine

で検索! もちろん無料です!

または…

Download on the  
App Store



GET IT ON  
Google Play



QRコードで簡単アクセス!



◎塾  
海外在住のお子さま専門  
**アイキャン aican**  
**国語・算数**

日本で15年の小学校教師歴を持ち、海外在住経験も豊富な教師が「Zoom」で丁寧に指導。補習校に通いにくい、個人のペースに合わせてほしい、日本と同じ教育を受けたいなど、学力向上はお任せください。

対象:3歳以上(幼児、小学、中学)  
3人までのグループ/個人指導  
無料体験あり  
日本の教科書や問題集などを使って指導します。

5月末までの入会で  
教科書などの教材プレゼント

**aican-edu.com**  
ican7773@gmail.com

◎塾  
**優塾 パサデナ校**  
小学生～高校生

✓現地校サポート  
✓英検対策  
✓帰国後に備えた学習のサポート  
国語、算数など

✓各種テスト対策  
SAT, ACT, TOEFL, TOEICなど

**少人数クラスで  
一人ひとりと向き合います!**

お問い合わせは  
**youjukupa@gmail.com**  
Tel: 626-796-1936  
1214 E. Colorado Blvd. #209  
Pasadena, CA 91106  
**www.youjuku.com**

◎塾  
3～12才のための  
**バイリンガルアフタースクール**

“英語を強み”に  
進学 & 帰国後も世界標準に活躍!

オンラインor対面授業が選択可能

**無料体験  
受付中!**

バイリンガル  
育成の **T L C** for Kids

25514 Narbonne Ave., Lomita, CA 90717  
310-375-0202 tclorkidslosangeles@gmail.com

◎塾  
大学受験のTG

日本からの大学受験サポート  
合格できる市立助成書作成  
英語資格試験対策、英文法指導、  
小論文指導、面接指導(英語・日本語)  
数学科指導、日本語によるSAT math

詳しくは <http://www.tgschool.jp/>  
定員一杯により、新規お申し込みを休止中です。  
ご連絡をおかけいたします。

日本最高レベルの講師がオンライン指導  
[tgschool@tgschool.jp](mailto:tgschool@tgschool.jp)

◎旅行代理店  
**春休み&GW旅行は  
J-Pac Travel**

ディズニーランド割引チケット  
アナハイム野球観戦チケット  
ラスベガス+グランドサークル  
カンクン・オプショナルツアー  
ハワイ・宿泊プラン等  
好評販売中!

JALパックの北米ツアー取扱歴50年以上!  
クオリティーを優先し、お客様のことを  
第一に考え続けている旅行会社です。

**j\_pac\_travel**  
<https://www.jpacopt.com>

◎学校  
**学習塾Hinoki**  
トランスでも  
週1日やってます!

説明会も授業もリモート対応

数コースの  
**算数・数学は  
復習用の動画を配信**

**Hinoki**  
校長 岡 睦  
海外勤務歴20年、  
早慶高校受験では  
CAで指導を始めて以来、合格率100%

**学習塾Hinoki**  
お問い合わせ [info@hinoki.school](mailto:info@hinoki.school)  
TEL (949) 932-0858  
23505 Crenshaw Blvd. #185, Torrance, CA 90505

◎学校  
**歴史のある日本語学校で  
国際人へのチャレンジを!!**  
**新学年度 生徒募集中** 5-18歳対象  
授業見学は予約必要

毎週土曜日 8:45am~12:15pm

3校は対面授業 ●バレー学園 ●パサデナ学園  
全面再開 ●羅府中央学園/高中教養科  
第1校はライブリッド  
クラス実施予定 ●第一学園アーバイン校

過去5年間の大学進学先  
米国: UCLA, UC Berkeley, UC San Diego, UC Irvine, UC Davis,  
University of Southern California, Occidental College  
日本: 早稲田大学、上智大学、アジア太平洋大学 英国: University of Oxford(修士課程)

詳細はウェブサイトをご覧ください! [www.kyodosystem.org](http://www.kyodosystem.org)

**日本語学園協同システム**  
オフィスはパサデナに移転  
Email [office@kyodosystem.org](mailto:office@kyodosystem.org)  
新電話番号 (626) 469-0092

◎フィットネス  
**剣道で叶える、心と体の健やかな成長**  
**生徒募集中!**

対象年齢: 5歳~ 入会費: 30ドル(竹刀無料進呈) 月謝: 毎月32ドル 練習日時: 月、木 7pm-8pm

**正剣不滅  
長浜道場**  
**LONG BEACH KENDO DOJO USA**  
1766 Seabright Ave., Long Beach, CA 90813

「日本式指導による50年以上の実績、指導者は本場日本での経験者が多く五〜七段保持者が11人在籍するなどアメリカで一番高段指導者の多くまた世界選手権出場者、全米大会優勝者、アメリカジュニア代表選手など輩出。剣道を通して日本の武士道、礼儀、思いやり、心、尊敬心、病気に負けない精神力などを養い社会で活躍する子を育てます。

お問い合わせ: [LongBeachKendo@gmail.com](mailto:LongBeachKendo@gmail.com) まで

道場ホームページはこちら

## 2022年 学校説明会スケジュール

<p>4月 9日(土) 東邦大学付属東邦中学校・高等学校 学校見学会・説明会 ★</p> <p>30日(土) 東邦大学付属東邦中学校・高等学校 学校見学会・説明会 ★</p> <p>5月 14日(土) 東邦大学付属東邦中学校・高等学校 学校見学会・説明会 ★</p> <p>6月 11日(土) 東邦大学付属東邦中学校・高等学校 学校見学会・説明会 ★</p> <p>18日(土) 東邦大学付属東邦中学校・高等学校 学校見学会・説明会 ★</p> <p>18日(土) 文化学園大学杉並中学・高等学校 中学第1回学校説明会 ★</p> <p>7月 16日(土) 文化学園大学杉並中学・高等学校 中学第1回オープンスクール ★</p> <p>23日(土) 東邦大学付属東邦中学校・高等学校 帰国生限定学校見学会 ★●</p> <p>23日(土) 文化学園大学杉並中学・高等学校 高校第1回学校説明会 ★</p> <p>24日(日) 文化学園大学杉並中学・高等学校 高校帰国生対象グローバル説明会 ★●</p> <p>24日(日) 文化学園大学杉並中学・高等学校 中学帰国生対象グローバル説明会 ★●</p> <p>8月 13日(土) 文化学園大学杉並中学・高等学校 高校第2回学校説明会 ★</p> <p>27日(土) 文化学園大学杉並中学・高等学校 高校第3回学校説明会 ★</p> <p>9月 3日(土) 東邦大学付属東邦中学校・高等学校 学校見学会・説明会 ★</p>	<p>9月 3日(土) 文化学園大学杉並中学・高等学校 中学第2回学校説明会 ★</p> <p>24日(土) 東邦大学付属東邦中学校・高等学校 学校見学会・説明会 ★</p> <p>10月 8日(土) 文化学園大学杉並中学・高等学校 中学第3回学校説明会 ★</p> <p>8日(土) 青稜中学校・高等学校 高校説明会(予定) ★</p> <p>8日(土) 青稜中学校・高等学校 中学説明会(予定) ★</p> <p>22日(土) 青稜中学校・高等学校 高校説明会(予定) ★</p> <p>22日(土) 青稜中学校・高等学校 中学説明会(予定) ★</p> <p>29日(土) 東邦大学付属東邦中学校・高等学校 学校見学会・説明会 ★</p> <p>29日(土) 文化学園大学杉並中学・高等学校 高校第4回学校説明会 ★</p> <p>11月 5日(土) 東邦大学付属東邦中学校・高等学校 学校見学会・説明会 ★</p> <p>5日(土) 文化学園大学杉並中学・高等学校 中学第4回学校説明会 ★</p> <p>10日(木) 文化学園大学杉並中学・高等学校 高校プレミアム説明会(夜) ★</p> <p>12日(土) 東邦大学付属東邦中学校・高等学校 学校見学会・説明会 ★</p> <p>19日(土) 青稜中学校・高等学校 高校説明会(予定) ★</p>	<p>11月 19日(土) 東邦大学付属東邦中学校・高等学校 学校見学会・説明会 ★</p> <p>19日(土) 文化学園大学杉並中学・高等学校 中学第2回オープンスクール ★</p> <p>26日(土) 青稜中学校・高等学校 中学説明会(予定) ★</p> <p>26日(土) 文化学園大学杉並中学・高等学校 高校第5回学校説明会【DDコース体験入試有り】 ★</p> <p>12月 3日(土) 文化学園大学杉並中学・高等学校 中学入試説明会※2科体験有り ★</p> <p>4日(日) 文化学園大学杉並中学・高等学校 高校個別相談会 ★</p> <p>18日(日) 文化学園大学杉並中学・高等学校 中学第5回学校説明会 ★</p> <p>24日(土) 東邦大学付属東邦中学校・高等学校 帰国生限定学校見学会 ★●</p> <p>1月 14日(土) 文化学園大学杉並中学・高等学校 中学入試説明会(12月と同内容・2科体験無し) ★</p> <p>校成学園中学校・高等学校 説明会予定はHPをご確認ください。 また、個別相談も随時承っております。 ※緊急帰国や編入学についても承っております。</p> <p>※2022年3月1日現在の情報となります。</p> <p>●: 内容の一部、もしくは一部が帰国生向けの説明会です。 ★: インターネットによる予約制となっています。 ■: 同日に複数回の開催があります。</p> <p>※実施日程・内容の詳細・予約方法や、上記スケジュール他にも オンライン説明会等を実施される学校様もございますので、各 校のホームページをご確認ください。</p> <p>※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、学校説明会の中止 や一部内容が変更となる可能性があります。 必ず各校ホームページにて詳細をご確認ください。</p>
--	---	---

●塾

### 帰国子女の中学受験は早期対策が鍵？

アメリカ滞在中からの受験準備、日本帰国、合格まで。  
オンラインで「日本最高レベル」の授業をご提供。

### 英語の得意・不得意で受験科目を選ぶ！?

大手塾ではできないきめ細やかなケアで、お子様の中学受験のパートナーとして  
個人個人の課題を理解した上で、最適な戦略と一緒に考えます。

アメリカ滞在中時＞オンライン授業にて基礎から志望校対策まで指導  
日本帰国後＞帰国時の学年によって、帰国後の通塾も可能(渋谷校、麻布校、新宿校)

### 講師の質に自信があるからできます！

全講師の学歴／氏名／顔写真／卒業証明書を開示中  
早稲田、慶應および京都大学大学院卒等、最高学歴の講師陣が、  
中学受験最高レベルの指導方で教えます。  
四谷大塚の元校長経験者も2名在籍。

無料相談／無料体験も  
ZoomでいつでもOK

塾長  
山田佳央

早稲田大学 政治経済  
学部卒、指導歴20年。  
教えた生徒は3000名  
を超える。著書「小学国語900のことば」  
(双葉社)、「国語の心得」(国書刊行会)など




### 合格実績

慶應、広尾学園、三田国際、青山学院、MARCH付属、  
かえつ有明、高輪、攻玉社、日大系付属など

\*大手塾に合わない子も有名中に合格者続々!

帰国子女の中学受験ならココロミル ☎81-3-6427-9314

検索はこちら [kikokushijo.jp](http://kikokushijo.jp)



優塾改め

## 少人数制 個別指導の 学習塾コミット

2022年より優塾LAのローリングヒルズ校・トランス校・ウエストLA校は独立し、さらなる成長の希望を込め「学習塾コミット/Commit Tutoring」に改称いたしました。

私たち講師は全力で生徒にCommitし、生徒は学習にCommitできる、そんな勉強の場を提供できたらという願いを込めて命名いたしました。

教育体制は一つ変わらず、講師一同新たな決意を持って、この先も全力でお客様の学習サポートをいたします。

この先もアメリカで頑張るたくさんの子どもたちをぜひ指導していきます。ご連絡お待ちしております！



学習塾コミット 塾長  
下田佳子

学習塾コミットにはいろいろなバックグラウンドを持つ生徒がいます。それぞれ得意・不得意があり、学習内容も異なります。生徒一人ひとりに合わせたプランを考えながら、丁寧に楽しい授業を提供します。



	キンダー	小学生	中学生	高校生
国語				
算数				
英語				
現地校サポート (English, Math, Social Studies, Science)				
英語 (文法、英作文、読解、語彙)				
日本の学習科目 (国算(数)理社)				
試験対策 (英検、ISEE、漢検、TOEFLなど)				
大学進学サポート (SAT/ACT、TOEFL、エッセーなど)				
現地校サポート (AP対策)				

日本帰国・帰国受験の準備もご相談ください！

- 日本の学習科目(国算(数)理社)
- 全国模試(学力テスト)
- 英語(文法、読解、英作文)
- 小論文
- 試験対策(英検、漢検)
- 面接対策



初回体験授業あり。オンラインクラスも対面クラスも実施中！

まずはお気軽にお問合せください。info@commit-tutoring.com

ローリングヒルズ校: 655 Deep Valley Dr., Suite 190, Rolling Hills, CA 90274 | 310-541-9787  
トランス校: 3465 Torrance Blvd., Suite K, Torrance, CA 90503 | 310-540-1605  
ウエストLA校: 2100 Sawtelle Blvd., Suite 102, Los Angeles, CA 90025 | 310-268-0033

オープンキャンパス 2022

5月1日(日) 10AM

学院説明会・ランチ・生徒による  
キャンパスツアー



Keio Academy of New York

慶應義塾ニューヨーク学院

慶應義塾唯一の在外一貫教育校

2022年度春季アドミッションズⅡ

出願期間

4/8(金) ~ 4/17(日)

詳細は学院ウェブサイトをご覧ください。

www.keio.edu

お問い合わせ: admission@keio.edu



## 開志専門職大学

### 実践的な学びで、未来のアントレプレナーを育成



「事業創造学部」「情報学部」に加え、2021年4月に「アニメマンガ学部」を新設。

- なし
- なし
- なし
- 108万～138万円

※他に入学金、諸経費がかかります

実務家教員による専門性の高い講義や長期企業内実習といった理論×実践の両輪で学ぶカリキュラムを通じて、ビジネスの現場で求められる知識と応用力を修得。起業を志す学生のサポート制度も充実しています。新たなモノやサービスを創造する力を武器に、日本から海外に向けて羽ばたくアントレプレナーを目指して、一緒にチャレンジしてみませんか？

大学の最新情報は  
こちらから。



奨学金 寮

新潟市中央区紫竹山6-3-5

☎日本81-25-240-8118 Web: <https://kaishi-pu.ac.jp/>

お問い合わせ・個別相談のお申し込み: [nyushi@kaishi-pu.ac.jp](mailto:nyushi@kaishi-pu.ac.jp)

## 筑波大学

### IMAGINE THE FUTURE.



地球規模課題学位・Japan-ExpertプログラムのWeb出願受付を3/1から開始！(～3/31まで)

- ① 私費外国人留学生特別入試(英語)、地球規模課題学位プログラム特別入試(英語)ほか
- ② 国際バカロレア特別入試など
- ③ 私費外国人留学生特別入試(英語)ほか
- ④ 53万5800円

筑波大学はつくば研究学園都市の中核を担う研究型総合大学で、世界各国から留学生が多く集まるグローバルな大学です。留学生の比率は国内トップクラスであり、英語のみで卒業できる学士プログラムも複数用意されています。

地球規模課題学位プログラム Japan-Expertプログラム

各プログラムの入試情報は  
こちら



秋入学 英語入試 英語講義  
英語のみ学部 奨学金 寮 編入

〒305-8577 茨城県つくば市天王台1-1-1

☎日本81-29-853-7385(アドミッションセンター) Web: [ac.tsukuba.ac.jp](http://ac.tsukuba.ac.jp)

お問い合わせ・個別相談のお申し込み: [admission-inquiry@un.tsukuba.ac.jp](mailto:admission-inquiry@un.tsukuba.ac.jp)

## 近畿大学

マクロだけじゃない！「実学」を学べる場所

近畿大学は14学部48学科を有する総合大学です。創設以来「実学教育と人格の陶冶」を建学の精神とし、「人に愛される人、信頼される人、尊敬される人の育成」を教育理念として掲げ、実社会で役に立つさまざまな研究を行っています。2016年にスタートした国際学部では、学生全員が1年間の留学を経験。2022年4月には新たに情報学部を開設し、新たな情報価値や情報サービスの創出を担う技術者の育成を目指します。

英語講義 奨学金 編入

〒577-8502 大阪府東大阪市小倉3-4-1(東大阪キャンパス)  
☎日本81-6-4307-3081(グローバルエデュケーションセンター)  
Web: [kindai.ac.jp](http://kindai.ac.jp)  
E-mail: [ic@itp.kindai.ac.jp](mailto:ic@itp.kindai.ac.jp) / グローバルエデュケーションセンター

## 京都先端科学大学

日本から世界を驚かせよう

本学の工学部では、すべての授業が英語です。国際的な教授陣によって世界レベルのSTEM教育が行われ、授業料が手頃なことから、すでに米国の学生も含め20カ国の学生が入学しています。真新しいオンキャンパスの国際寮には留学生と日本人学生が半々の割合で一緒に生活。また、卒業後に日本での就職を目指す学生への支援体制も完備。世界的な伝統の街、京都で最先端の工学を学びませんか？

秋入学 英語入試 英語講義

英語のみ学部 奨学金 寮

〒615-8577 京都府京都市右京区山ノ内五反田町18番地  
☎日本81-75-496-6221 Web: [kuas.ac.jp/en](http://kuas.ac.jp/en)  
E-mail: [admission@kuas.ac.jp](mailto:admission@kuas.ac.jp)  
(担当: マイクレスミス、津田)

## 津田塾大学

変革を担う、女性であること



津田塾大学創立者、津田梅子が2024年から新5000円札の肖像画に採用されます。

- ① 特別入試、総合型選抜、学校推薦型選抜(公募制)、編入学試験
- ② 特別入試、総合型選抜、学校推薦型選抜(公募制)、編入学試験
- ③ 無し
- ④ 75万円～

1900年の創立以来、政治、経済、教育、文化など数多くの分野で活躍する女性を輩出してきました。2019年4月には、世界の問題を現地で研究するフィールドワークが特徴の多文化・国際協力学科を設置するなど、行動力をもって国内・海外の課題に向き合い、新たな時代を切り開ける女性の育成に力を入れています。Times Higher Education 世界大学ランキング日本版2021では、私立女子大1位を獲得するなど、高い評価を得ています。

英語のみコース

英語講義 奨学金 寮 編入

〒187-8577 東京都小平市津田町2-1-1(小平キャンパス)

☎日本81-42-342-1662(経営企画課) Web: [www.tsuda.ac.jp](http://www.tsuda.ac.jp)

お問い合わせ・個別相談のお申し込み: [senryaku@tsuda.ac.jp](mailto:senryaku@tsuda.ac.jp)

## 日本の大学情報を by Lighthouse

### ワンストップで得られる日英両語サイト

### [www.Japan-Universities.com](http://www.Japan-Universities.com)

- 1 海外生向け情報を比較でき
- 2 進学に役立つ情報をテーマごとに掲載！
- 3 最新の大学説明会の動画を見られる！ ※期間限定

お知らせ 「日本の大学説明会 2021秋」の見逃し配信動画も、当サイトで公開中！



## テンプル大学ジャパンキャンパス

日本で入学・卒業できるアメリカの大学

ペンシルベニア州立テンプル大学の日本校。日本にいながらアメリカの大学の準学士号、学士号、修士号、博士号が取得できる唯一の大学で、授業の内容および取得する単位・学位はアメリカ本校と同等です。入学試験はなく、書類選考で入学者を選考。授業は全て英語で行われ、学生の過半数は世界57カ国・地域から集まります。

秋入学 英語入試 英語講義

英語のみ学部 奨学金 寮

〒154-0004 東京都世田谷区太子堂1-14-29

☎日本81-3-5441-9800(インフォメーションセンター)

Web: [www.tuj.ac.jp](http://www.tuj.ac.jp)

お問い合わせ・個別相談のお申し込み: [ac@tuj.temple.edu](mailto:ac@tuj.temple.edu)

## 中京大学

10学部を擁する全国有数の総合大学

中京大学は愛知県の名古屋市と豊田市に2つのキャンパスを擁する全国有数の総合大学です。積極的に留学生や帰国生徒を受け入れ、アメリカ・中国・韓国・ベトナム・台湾など世界の各国・地域からの学生が在籍しています。また、キャリア支援課では一人ひとりの可能性を十分に見極め、就職活動をサポート。資格対策講座も充実しており、公務員・教員採用試験の合格実績は中部地区トップレベルです。

英語入試 英語講義

英語のみ学部 奨学金 編入

〒466-8666 愛知県名古屋市中区八事本町101-2

☎日本81-52-835-7170(入試センター)

Web: [nc.chukyo-u.ac.jp](http://nc.chukyo-u.ac.jp)



アメリカ生まれの子ども、新二世、帰国生の未来を応援する

保存版

# 日本の大学リスト 2022

海外に暮らす学生のための「日本の大学への進学&留学ガイド」のウェブサイト [japan-universities.com](http://japan-universities.com)

- 秋入学** 秋入学制度がある  
**英語入試** 英語のみの入試がある  
**英語講義** 英語で行う講義がある  
**英語のみ学部** 英語の講義のみで修了できる学部がある  
**奨学金** 外国籍の学生または帰国子女対象の奨学金制度がある  
**寮** 大学専用の寮または提携している寮がある  
**英語のみコース** 英語の講義のみで修了できるコースがある

- ④ 外国籍保有者向けの入試制度  
 ⑤ 帰国生向けの入試制度  
 ⑥ アメリカにいたまま日本に行かなくても受験できる制度  
 ⑦ 年間の授業料(最低金額) ※入学金その他の費用は含まず

※キャンパスが複数ある大学では代表的な場所を表記しています。  
 ※入試要件は大学により異なります。詳細は各大学にお問い合わせください。

## 国際基督教大学 (ICU)

Expand your potential through the Liberal Arts.



THE世界大学ランキング日本版 2021 3年連続で私立大学総合1位を獲得

日英バイリンガルによるリベラルアーツ教育で、日英共に高い運用能力を身に付けることができます。教員1人あたりの学生数は19名と、徹底した少人数教育で主体的に学べる環境を提供。都内でありながらキャンパス内に寮があり、在校生の30%が居住しています。

大学の最新情報は  
こちらから。

- ④ 4月入学帰国生入試、4月/9月入学書類選考  
 ⑤ 4月入学帰国生入試、4月/9月入学書類選考  
 ⑥ 4月/9月入学書類選考  
 ⑦ 143万1000円

**秋入学** **英語入試** **英語講義**  
**奨学金** **寮** **編入**

〒181-8585 東京都三鷹市大沢3-10-2

☎日本81-422-33-3058 (パブリックリレーションズ・オフィス) Web: [www.icu.ac.jp](http://www.icu.ac.jp)  
 お問い合わせ・個別相談のお申し込み: [icu-admissions@icu.ac.jp](mailto:icu-admissions@icu.ac.jp)

## 上智大学

Sophia-Bringing the World Together



四ツ谷駅前にある、総合大学としては珍しく全学部(看護学科の一部除く)が集まるキャンパス。

少人数教育のもと全学生が学ぶキャンパスで、自身の専攻に加えて他学部の科目も履修しやすいことが特徴。NY国連本部での研修をはじめとする国内外の企業・国際機関と連携した多彩なプログラムやインターンシップ、アメリカの大学院への推薦進学制度など、卒業後の進路を見据えた教育を実践しています。

キャンパスや学生の様子、  
学部説明や模擬授業は  
こちらのWeb動画集から

- ④ 外国人入試、国際教養学部/SPSF/  
理工学部英語コース書類選考入試ほか  
⑤ 海外就学経験者入試、国際バカロレア入試ほか  
⑥ 国際教養学部/SPSF/理工学部英語コース書類選考入試ほか  
⑦ 80万~110万円

**秋入学** **英語入試** **英語講義**  
**英語のみ学部** **奨学金** **寮** **編入**

〒102-8554 東京都千代田区紀尾井町7-1 (四谷キャンパス)

☎日本81-3-3238-3167 (英語の場合は日本81-3-3238-4018) (学事局入学センター)  
 Web: [www.sophia.ac.jp](http://www.sophia.ac.jp) 日英でのお問い合わせ: [admission-u-co@sophia.ac.jp](mailto:admission-u-co@sophia.ac.jp)

## 桜美林大学

国際色豊かなキャンパスで「自分らしい学び」の場



2021年に学園創立100周年を迎えました。

創立以来、キリスト教精神に基づいた教養豊かな国際人を育成してきました。キャンパス内では約600人の外国人留学生が学んでいます。国籍や学年に関係なく日常生活を共にできる国際寮があるほか、さまざまなアクティビティを通して多くの学生が国際交流を楽しんでいます。

大学の最新情報は  
こちらから。

- ④ 留学生特別選抜  
⑤ 総合型選抜(帰国生徒)  
⑥ 留学生特別選抜  
(オンライン面接)  
⑦ 91万4000円~

**英語入試** **英語のみ学部**  
**秋入学** **英語講義** **寮** **編入**

〒194-0294 東京都町田市常盤町3758 (町田キャンパス)

☎日本81-42-797-1583 (入学部インフォメーションセンター) Web: <https://admissions.obirin.ac.jp/>  
 お問い合わせ: [info-ct@obirin.ac.jp](mailto:info-ct@obirin.ac.jp)

## 青山学院大学

すべての人と社会のために未来を拓くサーバント・リーダーを育む



学生と大学共同制作の青学TVを17年に開設。リアルなキャンパスライフを感じてください!! ([aogaku.tv.jp](http://aogaku.tv.jp))

文化・情報の発信地、渋谷・表参道エリアの青山キャンパスと最新の研究施設・設備が揃う相模原キャンパスで、国際化を推進し、優秀な外国人留学生・海外就学経験者を積極的に受け入れています。英語開講科目も充実しており、学部によっては英語による授業を中心に履修できます(ただし、学部には英語のみで修了可能なコースはなし)。また、給付型奨学金のほか、キャリアサポート体制も充実しています。

大学の最新情報は  
こちらから。

- ④ 外国人留学生入試試験、その他(学部・研究科により異なる)  
⑤ 学部・研究科により異なる  
⑥ 83万3000円~(2021年度入学者参考)  
※他に、入学金(初年度)、在籍基本料、施設設備料、教育活動料、諸会費がかかります

**英語入試** **英語講義** **寮**

〒150-8366 東京都渋谷区渋谷4-4-25 (青山キャンパス)

☎日本81-3-3409-0135 (入学広報部)  
 Web: [www.aoyama.ac.jp](http://www.aoyama.ac.jp)





Gyu-Kaku  
Japanese BBQ

# 焼肉は人を元気にする魔法があるッ。



美味しい焼肉をあなたの住む町へ!

牛角は北米で頑張る日本人の皆様を応援しています!

## SOUTHERN CALIFORNIA

Beverly Hills  
Brea  
Burbank  
Cerritos  
Downtown LA  
Downtown San Diego  
Huntington Beach  
Pasadena  
Rancho Cucamonga  
San Diego  
Santa Monica  
Sherman Oaks  
Topanga Canyon  
Torrance  
Tustin  
Valencia  
West LA

## NORTHERN CALIFORNIA

Cupertino  
Oakland  
San Francisco  
San Jose  
San Mateo

## WASHINGTON

Bellevue

## COLORADO

Denver - Cherry Creek  
Denver

## KANSAS

Kansas City - Overland Park

## GEORGIA

Atlanta

## TEXAS

Austin  
Dallas  
Houston  
Houston - Memorial  
Plano  
Sugar Land  
Willowbrook

## NEW YORK

Amsterdam  
East Village  
Flushing  
Midtown  
Times Square  
White Plains

## ILLINOIS

Naperville  
Chicago - Streeterville  
Chicago - West Loop  
Chicago - Lake View

## LOUISIANA

New Orleans

おかげさまで、  
牛角は北米に **73** 店舗\*!

\*2022年3月現在

## HAWAII

Kalihi  
Kapiolani  
Kapolei  
Mililani  
Waikiki  
Windward Mall

## CANADA

Calgary  
Edmonton  
Mississauga  
Montreal  
North York  
Richmond Hill  
Toronto  
Toronto  
Vancouver  
Vancouver - Broadway

## ONTARIO

4

## QUEBEC

1

## MASSACHUSETTS

Brookline  
Cambridge - Harvard Square  
Boston - South Bay  
Burlington

## MINNESOTA

Minneapolis

## OHIO

Cincinnati

## PENNSYLVANIA

Philadelphia

## FLORIDA

Miami - Brickell  
Miami - Pinecrest  
Orlando

## VIRGINIA

Arlington

## NORTH CAROLINA

Charlotte

炭焼ハラミ

季節・地域限定メニューや  
ハッピーアワー、オンラインオーダーも!

フルメニューはこちらからどうぞ!



カルビ

リワードポイントが溜まる!  
モバイルアプリはこちらから!

Google Play App Store

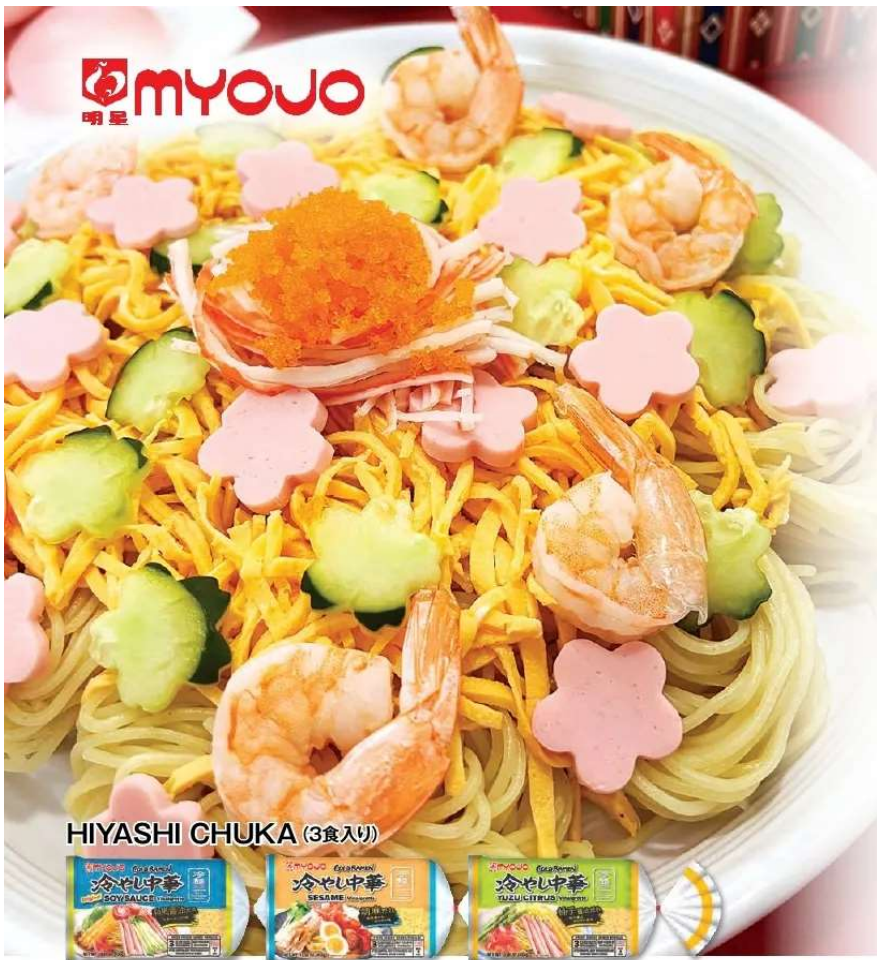


最新情報はSNSでもご覧ください! @GyuKakuJBBQ

メニュー内容は店舗により異なり、予告無く変更になる場合がございます。ご了承ください。

WWW.GYU-KAKU.COM





HIYASHI CHUKA (3食入り)



もうすぐ、この季節。

明星の冷やし中華!

ツルツとした喉越しが気持ちいい生麺。  
定番の和風醤油に、胡麻だれ、柚子醤油の3つの味をご用意！  
嬉しい3食入りでご家族でお楽しみ頂けます。

ラーメン、焼きそば、うどんなど種類も豊富！ お好きな味をお楽しみください。

SIGNATURE RAMEN (3食入り)



PREMIUM RAMEN (2食入り)



SIGNATURE YAKISOBA (3食入り) **新パッケージ**



PREMIUM YAKISOBA (2食入り) **新パッケージ**



HIYASHI CHUKA (2食入り) **新パッケージ**



FLAVOR UDON (1食入り) **新パッケージ**



JUMBO UDON (3食入り) **長期常温保存可能**



OKINAWA SOBA (2食入り) **長期常温保存可能**



NAGASAKI CHAMPON (2食入り) **新パッケージ**



Soup Base (3食入り) **新商品**



明星の生麺を使った生麺は、こちらから！



1950年にインスタント麺・乾麺の製造会社として日本で誕生した明星食品。その伝統は、アメリカ、カリフォルニア州チノへ受け継がれ、MYOJO USAが誕生しました。MYOJO USAは日本の明星食品とは異なり、レストランやご家庭に向けた新鮮な生麺の製造・開発をしています。生麺を作り続けておかげさまで30年、これからも麺を愛する全ての人々に本格的な日本の美味しい麺をお届けすることが私たちの目標です。



<https://www.myojousa.com/> • Instagram @myojonoodles • Facebook: MyojoUSA • Twitter: @myojonoodles





# 信頼と継続のパイウォーターは 人も植物も元気にします

取り扱い商品が増えました。ぜひ一度ご来店ください。

天然素材にこだわったカートリッジで理想的な岩清水を作ります。生体水に近いパイウォーターは、免疫力アップ、髪質改善、アトピー改善などが期待できるほか、お料理の仕上がりも一味違います。

レストラン、美容室などのご利用多数。用途・規模に応じて各種Dr. Piの製水器をご用意いたします。

キッチン  
タイプ



**AP-550** アンダーシンク用

良い水を使い放題！

1日たったの \$0.53~\$1.58 共に **\$625** (交換フィルター \$345)



**AP-560** カウンタートップ用

卓上  
コンパクト  
タイプ



**AP-260** \$370

狭いキッチンでもOK!

(交換フィルター \$270)

脱塩素  
+  
バクテリア  
殺菌



**バイパス白 \$90**  
**バイパス青 \$98**

浴槽に引っ掛けるだけで簡単に  
パイウォーターがためられます。  
心身ともにリラックス!

(交換フィルター \$45)

## パイシャワースタンドタイプ

ホワイテ又はシルバー **\$140**



水道水の有害物を取り除くだけでなく、お湯(水)の柔らかさ、肌の潤い、髪が実感できるパイシャワー

(交換フィルター \$98)

## サイゼンシリーズ

単品も  
店頭特別価格  
あり!



## セール実施中

**\$4本セット \$270~\$200 (税込)**

薄毛、白髪、加齢でお悩みの方に。自然の恵み、ハーブをふんだんに使用した自然派頭皮ケアプロダクト。シャンプー、コンディショナー、セラムなどシリーズでどうぞ。

<https://www.saizenproduct.com/>



**HB-101 植物活力剤**

園芸ファンの必需品! 安心・安全の無農薬栽培に。野菜、花、果物などがきれいにみずみずしく育ちます。



**アルカグラムミネラルスプレー**

**\$85~\$59.50 (税込)** セール実施中

ミネラルを多く含んだ特殊フィルターを通した微細なミストが肌に潤いを封じ込めます。水を補充することで、約1年間新鮮な効果が持続します。

## 大型製水器・ヒーター (見積もり無料。下記までお問い合わせください。)

1台2役!

- 家全体用 浄水器 50万ガロン \$1,950~
- 家全体用 軟水器 \$2,650~
- 家全体用 浄水器+軟水器100万ガロン \$3,950~

- レストラン用 (NSF認可) \$675~
- レストラン用 飲料専用 (NSF認可) \$295~
- NORITZ タンクレスヒーター \$2,600~

## 製水器とフィルター全米に発送いたします

**Pi Water Torrance**

**U.S. Forum, Inc. Tel: 310-328-9800**

1757 W. Carson St., Unit B,  
Torrance, CA 90501 (イーストゲートプラザ内)

※ コスチュームサロンの閉店は閉店いたしました。  
オレンジカウンティのお客様もこちらまでお問い合わせください。

Open: 10am-6pm  
Closed on Sundays and holidays

E-mail: [info@piwaterstore.com](mailto:info@piwaterstore.com)  
[www.piwaterstore.com](http://www.piwaterstore.com)  
[www.saizenproduct.com](http://www.saizenproduct.com)



【パイウォーター】



【サイゼン】



“活力”あふれる毎日を送りたいあなたへ

アメリカ在住の  
皆様に朗報!

# 健康家族の「伝統にんにく卵黄」 Amazon.comで購入可能!



期間限定

20%OFF!

\$28.88 (4/30/2022まで)

62粒入り

\$23.10

- ・こだわり抜いた素材・
- ・有機JAS認証の有機栽培ニンニクを自家栽培・
- ・においを気にせず朝から飲める! 植物性カプセル・



選ばれ続けてついに  
1億4000万袋  
販売突破!



\*1:平成5年9月~令和3年1月

自社調べ

\*2:平成25年東京商工  
リサーチ発表

## 健康家族の「伝統にんにく卵黄」が選ばれ続ける理由

それは

### 底力のある素材

オリジナルブランド

<くにんにく王> 素材力1

栄養たっぷりの土壌づくりから収穫まで、一切の妥協がありません。農薬不使用・有機ニンニク100%使用。大地のパワーがギュ〜っと詰まったスタミナの塊。



卵黄 素材力2

滋養たっぷりの九州産の生命力みなぎる「有精卵黄\*」栄養たっぷりの飼料を食べて育った、元気な鶏の有精卵黄のみを使用。卵黄は、たんぱく質の他、ビタミンやミネラルが豊富に含まれた栄養の塊です。

\*有精卵表示に関する公正競争規約及び施行規則に基づき、雌100羽に対して雄6羽の割合で飼育しています。



3つの素材を  
この1粒に

だから、  
パワーが違います!

話題のアマニ油 素材力3

現代人に不足しがちな「オメガ3脂肪酸 (α)ノレン酸」を豊富に含んだアマニ油を新配合。ゴマの150倍!



~すべて私たちの手で安全にこだわりたい~

東京ドーム11個分の全農場で有機JAS認定取得。植え付け前から2年以上、農薬や化学肥料を使用していない土地だけが受けられる認証です。九州の自社農場で、愛情をたっぷり受けてすくすく育ったニンニクが「にんにく卵黄」に加工されています。



Amazon内で、「garlic egg yolk」または「kenkoukazoku」で検索

お問い合わせ: info.overseas@kenkoukazoku.co.jp

または  
QRから!





# “がっつり”二郎系、魚介つけ麺を アメリカの自宅で食す。

アメリカの自宅でラーメン屋品質の味が気軽に味わえたら、最高じゃないですか？ SUN NOODLEの「二郎系 にんにく醤油」は、これでもかとばかりの“がっつり”にんにく風味が満足度大の一杯。また、「つけ麺 魚介豚骨」は、日本人が間違いなく「うまい」と思える、これまた“がっつり”の魚介風味が信条です。どちらも極太麺 & 1食200gと、食べ応えもかなりのもの。ぜひ、一度ご賞味ください。



SUN NOODLE®

[www.sunnoodle.com](http://www.sunnoodle.com)

@SunNoodles Sun Noodle





# CHERRY BLOSSOM SEASON

IS LEGENDARY



THE BEER OF LEGENDS  
OFFICIAL SPONSOR OF





## ズッキーニとカラスミのトマトソースパスタ

### 作り方

- ① カラスミをおろし金で粉末状にする。
- ② ズッキーニを5mmほどの厚さに切る。食感重視であまり小さく切らないのがコツ。
- ③ パスタを茹で始める。
- ④ フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて熱する。ニンニクが少し色付いて香りが立ち始めたら、赤トウガラシを入れる。
- ⑤ 赤トウガラシの色が変わり始めたら、ズッキーニを加えて軽く炒める。ズッキーニに油が回ったらトマトソースを入れ、軽く混ぜ合わせる。
- ⑥ パスタが茹で上がる30秒ほど前に、⑤に分量の3分の2ほどの粉末状のカラスミを振り入れ、全体を混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥に茹で上がったパスタを加え、ソースと絡めたら皿に盛り付ける。最後に残ったカラスミを上から回しかけたら完成。

### 材料(2人分)

- ・パスタ(スパゲティなどのロングパスタ)…160g
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・ニンニク…2片
- ・赤トウガラシ…1～2本
- ・ズッキーニ…小ぶりのもの2/3～1本
- ・トマトソース(市販のもの)…200cc
- ・カラスミ(日系スーパーやイタリア食材スーパーなどで購入可能)…大さじ3

レシピ提供:

古茂田和明

ライトハウス国際教育事業部(ライトハウス・キャリアエンカレッジUSA)代表。株式会社リクルートを退職後、2013年に転職。修行のためイタリア・フィレンツェに渡り、約2年間を過ごしたイタリア通。今もLAで定期的にイタリア食材専門店で足を運ぶなど、同国への愛は深い。



### こんなパスタ!

最後は、弊社スタッフ古茂田がフィレンツェ在住時、料理人の同居人から「家で簡単に作れるお店の味」と教えてもらったレシピ。濃厚なトマトソースとカラスミのねっとりとした味わいの組み合わせは日本人なら抗えないうまさですし、ホームパーティーで振る舞うのも面白そうです。「湯剥きして四つ切りにしたプチトマトを⑤の段階で加えてもおいしいですよ」(古茂田)。





## クラムソースのリングイーネ

### 作り方

- 鍋にお湯を沸かし、塩小さじ1を入れて、パスタを固め(表示時間より短く、アルデンテより固め)に茹でる。
- 別の鍋にバターを入れて熱し、ニンニク、タマネギ、塩と黒コショウ少々を加えて2分ほど炒める。さらに、マッシュルームと白コショウを加えてマッシュルームが軟らかくなり始めるまで炒める。お好みで塩、黒コショウで塩加減を調整する。
- ②に白ワインを入れ、4～5分程度煮る。貝の缶詰の、身と汁を全て入れたら、さらにパセリとパルメザンチーズの半量を加え、もう一度沸騰するまで煮る。
- 茶こしを使って、小麦粉を少しずつ、好みのとろみがつくまで加えて混ぜ、2～3分したら火を止める。
- ④に茹で上がったパスタとレモン汁を混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。残りのパセリ、パルメザンチーズ、そして削ったレモンの皮をトッピングしたら出来上がり。

### 材料(2人分)

- ・リングイーネ(それ以外のロングパスタでも可)、…150g
- ・貝(Clam)の缶詰…13oz
- ・無塩バター…1/3カップ
- ・白ワイン(辛口)…1/2カップ
- ・マッシュルーム(大きめに刻む)…300g
- ・ニンニク(薄切り)…10～15片
- ・タマネギ(薄切り)…1個
- ・パルメザンチーズ…1/3カップ
- ・イタリアンパセリ(刻み)…1/3カップ
- ・レモンの皮の黄色の部分…少々
- ・レモン汁…大さじ1
- ・塩…小さじ1
- ・白コショウ…小さじ1/4
- ・黒コショウ…適量
- ・小麦粉…大さじ1～2

レシピ提供:

山田クリスタさん

ミネソタ州出身。高校の外国語で日本語を選択、大学では日本語を専攻。1992年、秋田県に短期留学。大学卒業後、日本人男性と結婚し、日本に移住。英会話学校の教壇などを経て、英語教室を開校。その後2003年からサンディエゴに在住。料理教室や英語のレッスンなど、日本とアメリカの架け橋となる活動を行っている。

Web: <http://thebridgecomm.com/>



### こんなパスタ!

貝のうまみたっぷりのパスタは誰の口にも合う味で、おもてなし料理としても喜ばれること間違いなし!「貝(Clam)の缶詰は、米系のスーパーに行けば簡単に見つけられます。お勧めのブランドは「Snow」です。Whole(まるごと)やChopped(ぶつ切り)もありますが、Minced(刻み)が、今回は一番合うと思います。パルメザンチーズは、缶に入っている粉タイプではなく、ブロックが刻んであるものを使ってください!」(クリスタさん)。



## ヴィーガン・ナポリタン

### 作り方

- ① ケチャップの材料を全て鍋に入れ、よくかき混ぜてから30分ほど中火にかけて蓋をする。5分おきに焦げないようにかき混ぜる。
- ② 30分経過したら蓋を外し、水分を飛ばしながら弱火で15分加熱。とろみが出てきたらケチャップは完成。
- ③ フライパンに分量の油を引き、食べやすいサイズに切ったベジーハムを香りが出るまで中火で炒める。さらに薄切りにしたタマネギとマッシュルームを入れ、しんなりするまで炒める。炒め上がったら別皿に移す。
- ④ キヌアパスタを茹でる。
- ⑤ フライパンにヴィーガンバターを入れて溶かしてから、自家製チャップ大さじ6、しょうゆを投入し、香りが出るまで弱火で炒める。
- ⑥ ⑤に茹で上がったパスタ、③、薄くスライスしたピーマンを入れ、よくなじむまで炒めたら完成。

### 材料(2人分)

・キヌアパスタ(Andean Dream)…200g  
 ・タマネギ…1/2個  
 ・ピーマン…1個  
 ・ブラウンマッシュルーム…8個  
 ・ベジーハム(Yves Veggie Cuisine)…10枚  
 ・植物油…大さじ1  
 ・ヴィーガンバター(Miyoko's Creamery)…大さじ1  
 ・しょうゆ…小さじ1/2  
 ・塩、コショウ…適量

### 自家製ケチャップの材料

・トマトペースト…170g  
 ・水…1カップ  
 ・羅漢果顆粒(Lakanto)…大さじ5  
 ・アップルサイダー酢…1/4カップ  
 ・オニオンパウダー…小さじ1  
 ・ガーリックパウダー…小さじ1  
 ・パプリカパウダー…小さじ1  
 ・シナモン…小さじ1/8  
 ・オールスパイス…小さじ1/8  
 ・塩…小さじ1

レシピ提供:

ハシム&アキコ・バレーチャ夫妻

本誌にて連載コラム「バレーチャ夫妻のマジカルフード」を執筆中。LAを拠点に音楽やアートの世界で活躍する傍ら、ヴィーガン生活に傾倒し、健康食を広めるべく活動。ネットラジオ番組「SunEye Radio」(<https://www.dublab.com/djs/suneye>)も好評放映中。  
 Web: <https://www.instagram.com/magicalfood/>



### こんなパスタ!

懐かしのナポリタンのヴィーガン版レシピ。キヌアパスタを使うことでグルテンフリーな上、ケチャップも手作りし、砂糖の代わりに羅漢果顆粒を使うことで糖質フリーと、なんとも西海岸らしいヘルシーな一皿です。「ケチャップを作るのが面倒」という場合は、血糖値が上がりにくいことで知られるアガベシロップを使った「Organic Ketchup」(Organicville)がおすすめです! (バレーチャ夫妻)。





## ブロッコリーとアンチョビの塩麴パスタ

### 作り方

- ① ニンニクをみじん切りにする。
- ② ブロッコリーは小さめに切り、茎はスライスする。
- ③ アンチョビフィレは0.5cm程度に切る。
- ④ 大きめの鍋にお湯を沸かし、沸騰したらオリーブオイル大さじ1と塩を一つまみ入れ、パスタを茹でる。茹で上がったパスタはお湯を流し、温かい状態の鍋に戻しておく。
- ⑤ フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れて熱し、ニンニクと唐辛子を入れ炒める。
- ⑥ ⑤の香りが立ってきたら、ブロッコリーを入れさらに炒める。
- ⑦ ⑥にパスタの茹で汁を少々加えながらさらに炒め、アンチョビを加えたらすぐ火を止める。
- ⑧ ⑦に塩麴を加えたら、まんべんなく混ぜ合わせ、味を整える。
- ⑨ ④のパスタに⑧を入れ、トングなどで和えたら出来上がり。

### 材料(2人分)

- ・ショートパスタ(フジッリ、ファルファッレなど)・・・200g
- ・ブロッコリー・・・100g
- ・アンチョビフィレ・・・6枚
- ・ニンニク・・・1片
- ・オリーブオイル・・・大さじ2
- ・塩麴・・・小さじ1～2  
(各社商品により塩分度合が異なるので、好みの塩加減に調整)
- ・輪切り唐辛子・・・一つまみ(好みで)
- ・塩・・・一つまみ

レシピ提供:

亜以さん

2006年から工業系メーカーの社内通訳・翻訳を務める。11年に渡米し、日系のメーカーで通訳・翻訳の仕事に従事した後、18年より「Omiso」を起業し、自家製味噌や塩麴を手作り・販売している。味噌や塩麴を使ったさまざまなレシピ研究にも余念がない。

Web: <https://www.omiso.co/> [https://www.instagram.com/miso\\_dta/](https://www.instagram.com/miso_dta/)



### こんなパスタ!

亜以さんが以前、イタリアのウディネで2年間ほど働いていた時に、イタリア人上司の奥さんから教えてもらったというパスタレシピに塩麴を加え、旨味や甘みをプラスしたのがこちら。さりげない和風アレンジパスタとしてアメリカでゲストに振る舞うのも良さそうです。「塩麴は日系スーパーに売っているものもいいですし、うちで作っているゆず塩麴を使っていたいただいてもおいしいですよ!」と、亜以さん。



## 海老、ケール、アーティチョーク、リコッタチーズ、バジル風味のメッツィ・リガトーニ

### 作り方

- ① リガトーニをアルデンテに茹でる。
- ② オリーブオイル40gをフライパンで熱したらニンニク、赤トウガラシを入れ、香り付けをする。
- ③ ②に半分に切ったトマトと、アーティチョークの皮を剥いた根の部分を2cm×2cm×厚さ3mmほどに切って入れる。
- ④ ③に、さっとお湯に通して水気を切ったケールを海老と一緒に入れ、塩コショウで味を調える。
- ⑤ ④に白ワインを入れる。ワインがほぼなくなるまで火を入れたらパスタの茹で汁を大さじ2杯入れ、同時にリガトーニ、生クリームを入れて数分間煮込む。
- ⑥ ⑤を弱火にしてリコッタチーズ、さらにバジルベスト、またはバジルの千切りを入れ、よく混ぜる。
- ⑦ ポーチドエッグ(作り方は以下)、その上にパルメザンチーズ、塩、コショウ、オリーブオイル5gを振って完成!

### ポーチドエッグの作り方

- ① 鍋で水700gを沸かしたらヴィネガー40gを入れ、中火にする。
- ② ①に生卵2個を割り入れ、3〜4分茹でる。
- ③ ②を引き上げ、使用するまで水に浮かべておく。

### 材料(2人分)

- ・パスタ(メッツィ・リガトーニ)…180g
- ・海老…16尾
- ・ケール(ざく切り)…120g
- ・チェリートマトミックス…140g
- ・アーティチョーク…40g
- ・ニンニク(スライス)…10g
- ・乾燥赤トウガラシ…1/4個
- ・白ワイン…40g
- ・エクストラバージンオリーブオイル…45g
- ・リコッタチーズ…80g
- ・バジルベスト(市販)…20g (or バジルの千切り3枚分)
- ・生クリーム…30g
- ・パルメザンチーズ(スライス)…8g
- ・卵…2個
- ・塩…適量
- ・黒コショウ…少々

レシピ提供:

Yurieさん

LAの5つ星ホテル、St. Regis Hotelの元副総料理長。航空会社の機内食レシピ監修や、天皇陛下、首相、メキシコ大統領への料理担当経験もあり。現在はTotal Wellness by Tsuki Imie代表として、霊気、リンパドレナージュ、タロット、SRT、歯のGems等に携わる。  
Web: <https://tsukiimie.com>



### こんなパスタ!

ケール、アーティチョーク、トマトミックス、リコッタチーズなど、アメリカでよく使われる食材を使った一品。パスタにはショートパスタ「リガトーニ」の短い版、「メッツィ・リガトーニ」を使います。「クリーミーながら軽い味わい」のパスタです。冷たくなってもおいしいですよ!とYurieさん。海老を使わずにベジタリアンメニューとして作るのもアリとのこと。





**アメリカでつくる、おいしいパスタ。**

日本人なら誰もが好きな（ここはあえて言い切ってしまう！）パスタ。今回は、アメリカらしい食材を使ったパスタや、日本らしい食材を使うことでホームパーティーで話題作りができてそうなパスタなど、アメリカだから作りたい6品のレシピをご紹介します。

## 和風パスタ・サラダ仕立て

### 作り方

- ① 大きめの鍋に、スパゲティを茹でるためのお湯を沸かしておく。
- ② 小さなフライパンにエキストラバージンオリーブオイルを入れて弱火にかけ、ニンニクを炒める。薄く色付いたら火を止め冷ましておく。
- ③ 乾燥ワカメを3分間水(30ml)に入れて戻し(3分以上は浸けないよう注意)、戻し水とワカメを分けてとっておく。
- ④ ハムは一口大の短冊切りに、チェリートマトは半分に切り、キュウリは2～3ミリの厚さにスライス、グリーンオニオンは小口切りにしておく。
- ⑤ スパゲティを表示通りの時間茹で、冷水ですすいで水気を切り大きめのボウルに入れる。
- ⑥ ⑤に②のニンニクとオリーブオイル、③のワカメと戻し水、④と、麺つゆを入れて和える。2～3分室温でなじませたら出来上がり。

### 材料(2人分)

- ・好みのパスタ(今回はスパゲティを使用)…160g
- ・ブラックフォレストハム(ターキーハムなどでも可)…50g
- ・チェリートマト…120g
- ・キュウリ…100g
- ・グリーンオニオン…40g
- ・ニンニク(薄切り)…1片(10～15g程度)
- ・乾燥ワカメ…2.5g
- ・麺つゆ(ストレートタイプ)…100ml
- ・エキストラバージンオリーブオイル…大さじ2
- ・水…30ml

レシピ提供:

朝見信也さん

東京都出身。80～90年代にかけて約15年間、LAとシアトルでレストランを経営。「食べ物はおいしいだけでなく体に良くなければ他人に出してはいけない」をモットーに、サステナブルな食材や調理法にこだわる。現在は料理教室サービス「Cozymeal」のインストラクターとして料理を教える。

Web: <https://www.cozymeal.com/chefs/981/chef-shinya>



### こんなパスタ!

「普段の食事はもちろん、アメリカ人の友人などに振る舞うにも話題になる和風パスタ。冷製なので、サッパリしたものを食べたい時や、食欲のない時にもピッタリです。スーパーで手軽に手に入れられるブラックフォレストハムを入れることで、アメリカらしいフュージョン料理の要素もプラスしています。お好みで刻み海苔やゴマ、七味唐辛子などをトッピングしても美味ですよ!」(朝見さん)

## 全米に発送いたします

KAZは、サプリメントの原料会社からスタートしました。  
原料会社だからできる、最高品質サプリを適正価格でお届けします。

多くのサプリメーカーの商品も委託製造しています

# KAZ特選サプリメントシリーズ

<b>アルコールデトックス</b>  Amazon 大ヒット商品! 二日酔い対策 肝臓の防止 アルコール分解に 直接作用、即効性実感 60粒 / \$29.99 30粒 / \$17.99	<b>KAZフコイダン</b>  免疫力強化 免疫力強化 循環器、胃腸機能を サポート 最強フコイダン FUCOIC 325mg/カプセル配合 フコイダン 120粒、1日2~4粒 \$239.99 \$179.99	<b>L-アラビノース</b>  Amazon ヒット商品! 甘食的必需品 シロ糖吸収スローク 血糖値対策 Stay Homeで 体重増加が 気になる方に 90粒 \$24.99	<b>KAZ アミノ・パワー</b>  活力、体力の源 アミノ酸 ヒトに必要なすべての アミノ酸 (20種) 配合 90粒、1日3粒 \$29.99	<b>KAZ リポソーマル マルチビタミン&amp;ミネラル</b>  体内吸収率が 驚異的にアップ! たった1粒で、 一日に必要な 全てのビタミン (13種類) を摂取 60粒 \$29.99
<b>ガルシニア・カンボジア</b>  肥満対策 全米ヒット・ ダイエットサプリ 脂肪燃焼 食欲抑制 90粒 \$24.99	<b>ブルガリア・トリビュラス</b>  特許取得! スタミナ増強 ホルモン・バランス 抗ウイルス ブルガリア産の 特殊ハーブ 60粒 \$24.99	<b>KAZ ビターメロン</b>  人気 急上昇中! 健康な 血糖値サポート 消化器官の健康、 疲労回復のサプリ 60粒 (カプセル) 60g (パウダー) \$17.99	<b>プロバイオティクス</b>  ブルガリア乳酸菌 胃腸機能・免疫強化 驚異の超高密度 プロバイオティクス (LB1051菌) 60粒 \$24.99	<b>KAZ アイ・フォーミュラ+</b>  目の栄養 24種の有効成分配合 紫外線から皮膚を保護 60粒、1日2粒 \$29.99
<b>植物性ナノコラーゲン</b>  肌のハリつや、 うるおいアップ 骨、関節の強化 ヒアルロン酸、 ビタミンC成分も含有 90粒 \$24.99	<b>KAZ スーパー 梅フォーミュラ</b>  抗ストレス エネルギー代謝 アップ 長寿のシンボル梅プラムに スーパービルベリーを配合した スペシャルフォーミュラ 360粒、1日6粒、1日2~3回 \$17.99	<b>マルチビタミン&amp;ミネラル</b>  疲労回復 総合ビタミン・ ミネラル補給 27種の 有効成分配合 180粒 約2~3カ月分 \$29.99	<b>トリロビン・バイオケア コレステロール・サポート</b>  コレステロール対策 中性脂肪対策 ブルガリア産の モナスクス MB1000 60粒、約1カ月分 \$29.99	<b>KAZ スーパービタミンC</b>  免疫力アップ 循環器機能強化 若返りサポート PureWay-C®配合 臨床・吸収性試験済み 90粒、1日3粒 \$24.99



臨床試験で効果・安全性・吸収率が証明されている原材料だけを厳選

**KAZ** INTERNATIONAL, INC.

Tel: 310-320-5400 WEB: kaz-international.com/ja

2741 Plaza Del Amo #201, Torrance 月~金 9:00am-5:30pm 土日・祝日 定休

### 購入方法

- オフィスに行って直接購入
  - 電話で注文
  - ウェブサイトから注文
  - TOKYO CENTRAL、マルカイ店舗で購入
- \*90ドル以上の購入で送料無料 (アメリカ国内発送のみ)



Saguaro National Park ← White Sands National Park

1



① White Sands National Parkの砂の白さの正体は石膏。写真は、Alkali Flat Trailを入り口から約1時間歩いたところにできていた、大きな水たまりです。数日前に雨が降ったためにできたそう。ここではとても珍しい光景です。同公園の入園料は車1台\$25 or 大人1人\$15など(www.nps.gov/whsa)。② 毎年9月に行われているフェスティバル、White Sands Balloon and Music Festivalの様子。カラフルな気球が空に舞い上がります。③ 日没後のトレッキングの様子。空と白い砂漠がピンク、紫、ブルーの淡いグラデーションに染まり、想像



を絶する幻想的な世界が広がります。④ Chiricahua National Monumentの1本道を最終地点まで上がったMassai Pointからの眺め(www.nps.gov/chir)。⑤ Saguaro National Parkの風景。人間が両手を上に上げて立っているような姿の巨大なサワロサボテンが地平線の彼方まで群生しています。北米ではここで見られない珍しいサボテンなので、お見逃しなく！ちなみに同公園はTucsonの街を挟んで、イーストとウエストに分かれています。数時間の滞在なら、どちらか片方だけドライブし、好きなところに車を停めてサボテンと記念撮影をすると良いでしょう(www.nps.gov/sagu)。

5日目 (い) White Sands National Parkへ 開園時間の7時に入れば、その日まだ誰も足を踏み入れていない、真っ白の砂漠を目にできます。夏期はすっかり日が昇っていますが、それ以外の季節は、日の出前の淡いピンク色や、日の出の黄金に輝く空の色が真っ白の砂漠に映り込み感動的です。公園内にはDunes Driveという8マイルの一本道があるだけ。最初の数マイルは、ユッカなどの植物が見られますが、奥に進むにつれ植物はなくなり、真っ白の世界になります。

園内ではジスターセンターでソリを購入して砂ソリをしたり、ピクニックテーブルで食事をしたり、遊び方はいろいろ。おすすめは、一番奥にある1周約5マイルのAlkali Flat Trailでのハイキングです。砂に刺さったボールを目印に歩いていくと、だんだん人の気配も足跡も少なくなります。時折吹く風の音以外は何も聞こえず、耳鳴りがするほどの静寂が訪れます。白い砂漠と青空、風の音だけという不思議な空間。日の出と同様、日没時も絶景が拝めるおすすめの時間帯です。

6日目、帰路へ。この日は、奇石がゴロゴロ転がる不思議な場所、アリゾナ州のChiricahua National Monumentに立ち寄り、奇っかわい、Tucsonと一口くれば。

ネグロビッド、Tucson近郊にあるSaguaro National Parkを見学したら、約8時間でLAに到着！今回は内容盛りだくさんのプランでしたが、例えばAlbuquerqueまで飛行機で行き、Santa Fe周辺を中心にニューメキシコ州だけを深掘りするのもおススメです。ぜひ次の旅の計画の参考に！

## Alamogordo ← Roswell

4 日目は、Roswell探索から、街灯がエイリアンの顔になつていたり、マクドナルドがUFOの形だったり、ビクターセンターにUFO専用駐車スポットがあったり、町中がUFO尽くし！ また、Roswell UFO Museumには、当時墜落したUFOの詳しい情報や目撃者のコメント、世界中のUFOに関する資料が展示されています。世界で最もUFOを身近に感じられる町と言ってもいいでしょう。

次の目的地である世界遺産登録の鍾乳洞、Carlsbad Caverns National Parkまでは、約1時間半のドライブ。鍾乳洞探検には数時間かかるため、午後2時半には入り口が閉まってしまいます。ですので、早めに移動を！ 到着したら、アメリカ最大級の地下ドーム、Big Roomにエレベーターが、約1.25マイルのトレイルを歩いて下ります。照明の演出でとても本場にフォトジェニックですが、最大の見所は、巨大な太い鍾乳石が下から生える「Giant & Twin Domes」や、尖った無数の鍾乳石が天井から降り注ぐ「Chandeliers」と名付けられたポイントなどです。

ここは、コウモリの大群でも有名。5月末〜10月の日没後、20万〜50万羽のコウモリが一斉に洞窟から飛び出す姿は、ドラゴンの飛来や、吹き荒れるトルネードなどに例えられるほどすさまじいものです。この時期には毎日、洞窟前でコウモリを観測するプログラムが開かれます。ただし自然現象なので、毎日必ず見られるわけではありません。

この夜、うちもWhite Sands National Parkへ、最後の町「Alamogordo」に宿泊します。

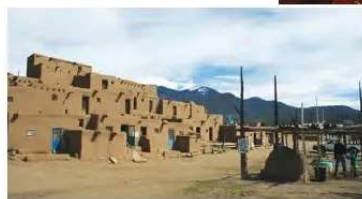
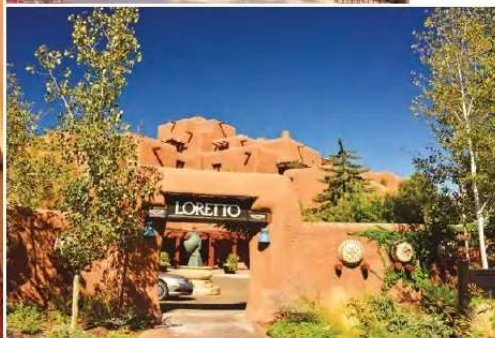


①UFOやエイリアンの知識がたくさん学べるRoswell UFO Museum。入場料は、大人\$5、子ども\$2(www.roswellufomuseum.com)。②UFOの町Roswellの中でも一際目を引く、UFOの形をしたマクドナルドの建物。③Carlsbad Caverns National ParkのBig Room。1周約1.25マイルを歩くコースになっていますが、0.6マイルのショートカットルートもあり。高低差はさほどなく、一部は車椅子やストローラーでも入ることができます。入園料は大人\$15、子ども無料(www.nps.gov/cave)。④Big Roomの中でも有名なGiant & Twin Domes。巨大な柱が、下からニョキニョキと生えています。





① Santa Feは、至る所にアーティストのギャラリーやローカルのアートを扱うギフトショップがあり、町中がカラフル。② 町の中心、Plazaまで徒歩すぐのところにInn & Spa at Loretto。アドビ様式の外観はもちろん、部屋の中もかわいいです([www.hotelloretto.com](http://www.hotelloretto.com))。③ Loretta Chapelの「奇跡の階段」は、2階に上がる階段を建設中、完成前に建築家が亡くなり、困ったシスターたちが9日間祈り続けたところ、9日目に突然できていたと言われています([www.lorettachapel.com](http://www.lorettachapel.com))。④ 赤いチリソースがたっぷりかかったエンチラーダは、ニューメキシコ州の名物。⑤ El Santuario de Chimayoの「聖なる砂」は、どれだけ多くの人が持ち帰っても決してなくならないため、湧き出し続けているのではないかと言われています。⑥ Taos Puebloの外観。住んでいる人にカメラを向ける時は、必ず許可をもらってからにしましょう。入場料は、大人\$16、10歳以下無料(<https://taospueblo.com>)。



3 日目は、歴史とアートの街 Santa Fe探索から。Santa Feは「Plaza」と呼ばれる公園を中心に建物が建てられるスペインの「インディアス法」により設計された町で、ほとんどの観光スポットが Plazaから徒歩圏内にあります。St. Francis Cathedralや、一晩で作られたと言われる支柱のない螺旋階段、「奇跡の階段」があるLoretta Chapel、アメリカ最古の教会San Miguel Missionなどが有名。また、Georgia O'Keeffe Museumなどを筆頭に、美術館、アートギャラリーが約250箇所もあります。

Santa Feから少し北上し、どんな病気も治すと言われている「聖なる砂」があるEl Santuario de Chimayoにも立ち寄ります。この砂は、なんと持ち帰り自由で、年間約30万人がこの砂を求めてやってくるそう。また、持ち帰り用の容器も周辺のショップで販売されています。

さらに北上すると、アメリカ最古の集合住宅で、世界遺産にも登録されているTaos Puebloがあります。ここは、現在も約150人のタオスの民が暮らす場所。1000年以上も絶えることなく、同じ建物に人々が暮らすアメリカ唯一の建物として知られています。自由に散策できますが、ガイドツアーに参加すると、人々の暮らしや歴史の知識をさらに深めることができます。

さて、ここからは一気に南東に下り、かつてUFOが墜落したことで有名になった町、Roswellへ。道中では日没を迎え、満点の星を眺められるでしょう。その空に輝く光の二つがUFOかも。Roswell付近であれば誰もが「さっやっやっ、夜空にUFOを探してみたい。」

## 2 目的地は、ニューメキシコ州のSanta Feまでドライブ。

最初の立ち寄り場所は、世界最大級、5万年前の隕石衝突跡、Meteor Crater Natural Landmark。衝突から今日に至るまでほとんど雨が降らず、衝突跡がほぼ風化せず原型を留めているため、世界で最も保存状態の良いクレーターとされています。

さらに東へ向かうと、Eaglesのデビュー曲「Take It Easy」で有名な「In Winslow, Arizona」に到着。気楽なアリゾナの雰囲気と雲つない青空。そして町の中心の交差点にある大きな、Route 66のサインが見えます。

次は、巨大な木の化石が転がるPetrified Forest National Park。大昔の森林に火山灰が降り注ぎ、灰の成分と木の成分が結合することとで、一酸化珪素に変化&化石化したという場所です。園内は広いので、さっと見たい場合は、西側の木の化石がたくさんあるエリアの見学を。そしていよいよ、ニューメキシコ州へ。まずは、アコマの民が「天に近付きたい」と願い、メサ(台地)の上に作った集落、Acoma Pueblo (Acoma Sky City)に寄り道「ちやいぐ」を右下向かってハンコが立てかけられた家もあります。ツアーでのみ入村可能です。

この日の最後は、Albuquerque近くのラベンダーファーム Los Poblanos Historic Inn & Organic Farm。ギンハムマンビョウのバスツアーなどが購入できます。夜は、Santa Feにある、このエリア特有の赤土でできたアドビ様式のホテル、Inn & Spa at Lorettoの宿泊がおすすめです。

3



2



4



5

①別名「Barringer Crater」とも呼ばれるMeteor Craterは、かつて、このクレーターに魅せられたバリンジャー博士が掘削を行い、ここが隕石によってできた場所であることを発見したのがその由来です。入場料は、大人\$20、子ども\$11(<https://meteorcrater.com>)。②「Route 66を通る誰もがWinslowを見落とさないように」という思いで描かれた巨大なサイン。③数メートルという大きさの木の化石もあるPetrified Forest National Park。化石には触ったり座ったりすることも可能です([www.nps.gov/pefo/index.htm](http://www.nps.gov/pefo/index.htm))。④Acoma Puebloの約1時間半のガイドツアーは、9:30amから1時間ごとに行われています。料金は大人\$25、子ども\$17([www.acomaskycity.org/page/home](http://www.acomaskycity.org/page/home))。⑤ラベンダーファームには、ギフトショップほか、レストランやホテルも併設(<https://farmshop.lospoblanos.com>)。



1



Day

1

Williams ← Oatman



Photos: Clear Sky Resort

①Oatmanは、かつての金鉱の町。ゴールドラッシュ時に持ち込まれたロバは、現在、野生化して街の周辺に住んでいます([www.oatmangoldroad.org](http://www.oatmangoldroad.org)) ②Seligmanの町の様子。デルガディーロ兄弟の弟、エンジェルさんは、今でもたまに店(本文参照)で旅行者と触れ合っています。会えたらラッキー! ([www.route66giftshop.com](http://www.route66giftshop.com)) ③④Clear Sky Resortsのドームの大きな窓からは、大自然、星空が一望できます(<https://clearskyresorts.com>)。左は、7人まで泊まれる「Space Galaxy Sky Dome」。1階にはクイーンベッド1つとバンクベッド2つ、ロフト部分には、クイーンベッド1つとツインベッド1つを用意。

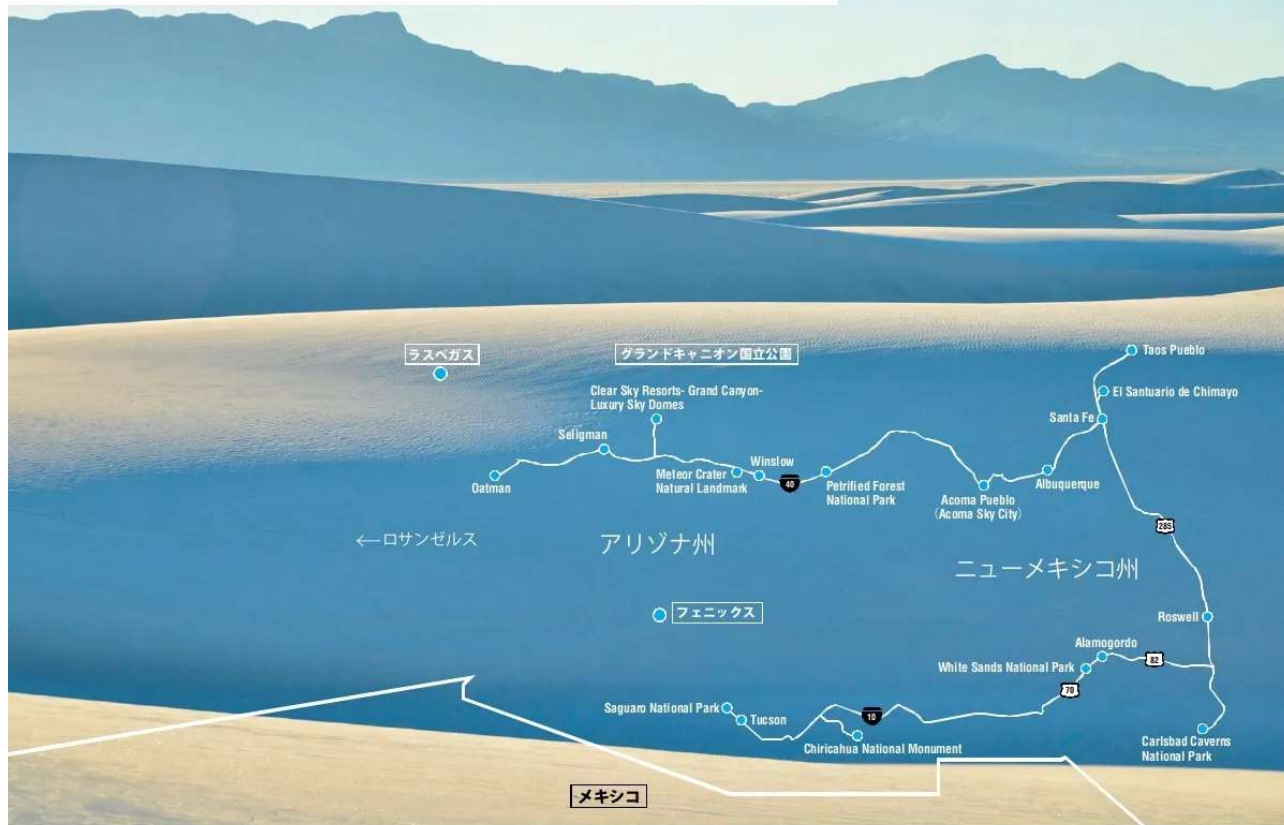
この日の宿泊は、2021年5月末にオープンしたばかりのClear Sky Resorts - Grand Canyon - Luxury Sky Domes。アリゾナ州Williamsからランドキャニオン国立公園に向けて30分ほど北上したところにある高級グランピング施設です。ユニークな球体型のドームのベッドルームからは、世界最高レベルの満点の星空を眺められます。

1 日。LAを出発し、カリフォルニア州のBakersfieldからI-40に入ります。I-40は、かつての主要幹線道路「Route 66」とほぼ平行に走る道で、周辺にはアメリカの歴史が垣間見られる町が点在しています。まず最初に立ち寄りたいのが、アリゾナ州のOatman。ここは、西部開拓時代から時間が止まったような町で、見られるのは砂埃が舞う未舗装道と、そこを闊歩する放し飼いのロバ。そしてキョーッと首を立てる酒場のスイングドア。1日2回開催されるウェスタンショーは、当時の情景そのままです。次の立ち寄りスポット「Seligman」は、Route 66上で最も有名な町。かつてアメリカのマザーロードと呼ばれた栄えたRoute 66は、フリーウェイの整備で廃れ、1985年に廃線に。しかしその後、Seligmanでアイスクリームショップとバーバーを営んでいたデルガディーロ兄弟が中心となって復興運動を行い、「Historic Route 66」として復活。やがてSeligmanの町はディズニーマイクサー映画「Cars」のモデルにもなりました。2人のお店「Delgadillo's Snow Cap」かつてのバーバーで現お土産物屋のThe Original Route 66 Gift Shopにはおむすびを!

# “奇跡の砂漠” ホワイトサンズを目指して。

～アリゾナ州、ニューメキシコ州をグルッと、6泊7日のロードトリップ～

雪のように真っ白な世界が延々と広がる“奇跡の砂漠”ホワイトサンズ国立公園 (White Sands National Park)は、アメリカに住んでいたら一度は訪れたいニューメキシコ州南西部の絶景スポット。今回は同公園に加え、世界遺産のカールズバッド洞窟群 (Carlsbad Caverns National Park)、歴史とアートの街 Santa Fe、ルート66上の古き良き町並み、岩の上の空中都市などを巡る6日7日のロードトリッププランを紹介します。



Photos:Tak S. Itomi

## 《アクセス》

LAから最初の立ち寄りスポットであるOatmanまではI-10→I-15→I-40で約5時間半。

## 《気候》

道中どのエリアもほぼ1年中天気が良く、夏場は最高気温86°Fを超えるところが多い。冬場も日中は比較的温暖だが、場所によっては最低気温がマイナスになるところもあるため、防寒準備が必要。また、道中は風が強いエリアも多く、砂嵐で前方が全く見えなくなることもあるので、ゆったりめのスケジュールを組んだ方がベター。

## 《注意点》

White Sands National Parkのエリアは、約半分が軍の施設。たまにミサイル発射実験が行われることがあり、その時はアクセスできないため、事前にウェブサイト(<https://www.nps.gov/whsa/index.htm>)で要確認。



## ナビゲートしてくれるのは…

芦刈いづみさん(右)

メディア&PR会社Seven Seas Media代表。ライターとして、アメリカの文化や旅の情報も執筆。  
<https://7seas-discovery.com/>

Tak S. Itomiさん(左)

Tak S. Itomi Photography and Design代表。フォトグラファー。旅を通して出会った風景、人々、文化についての講演活動なども行う。  
<https://taksitomi.com/>



SAPIX YOZEMI GROUP

**SAPIX**  
国際教育センター

2022 前期 **帰国入試進学セミナー**

中学受験  
高校受験

SAPIX国際教育センターは昨年に引き続き、オンラインで「帰国入試進学セミナー」を開催します。  
最新の入試情報から帰国生ならではの受験対策、夏の過ごし方などについて、詳しくお話しします。  
帰国生対象の講座やサービスなどについてもご案内しますので、ぜひ、ご参加ください。

**対象** 日本での中学・高校受験をお考えの児童・生徒ならびに保護者の方

**日程** 高校受験 **5月 8日(日)** ① 9:00~10:00  
② 17:00~18:00

中学受験 **5月22日(日)** ① 9:00~10:00  
② 17:00~18:00

※①・②とも講演内容は同じです。ご都合の良い時間にご参加ください。  
※講義は各回、上記日本時間に配信します。

**内容** ●首都圏・関西圏 2022年入試の総括  
●海外における受験対策、夏の過ごし方  
●帰国生対象講座のご案内 ほか

**実施形態** 「Zoom」を使用したオンラインセミナー  
※「Zoom」での参加手順等の詳細については、お申し込み完了後にご案内します。

**帰国入試対策講座 オンラインコース**

オンライン双方向授業で、海外にいながら受験対策

申込受付中

ライブ配信

〈関連事業紹介〉

**SAPIX**  
国際教育センター

TEL 03-5388-6215 FAX 03-3370-6601  
E-mail: [sapix-international@sapix.jp](mailto:sapix-international@sapix.jp)  
[kokusai.sapix.co.jp](http://kokusai.sapix.co.jp)

お申し込み・詳細は、左記二次元コードより  
SAPIX国際教育センターホームページをご覧ください。

人気アニメ

**「ドラゴンクエスト ダイの大冒険」が  
スマホゲームに登場!**

日本のストアアカウントを  
ご利用の方はこちら

USのストアアカウントを  
ご利用の方はこちら

**500万  
ダウンロード突破!**

**今なら新規ダウンロードで宝探し(装備ガチャ)  
最大20連分のジェム6000個がもらえる!**

© SANJIO RIKU, INADA KOJI / SHUEISHA, The Adventure of Dai Project  
© 2021, 2022 SQUARE ENIX CO., LTD. All Rights Reserved. © 2022 DeNA Co., Ltd.

※2023/10/28までに新規プレイを始めた場合に以下キャンペーンで取得可能なブルージェムの合計個数です。  
[贈呈キャンペーン] サービス開始1ヶ月記念プレゼント / ブラックフライデープレゼント ※予告なく変更する場合があります。

オンラインセミナー

移住・投資先として知る

# 「シアトル圏・ワシントン州の魅力」セミナー

経済や自然、教育などさまざまな魅力を持つワシントン州、シアトル。移住や投資先としても人気のポイントを、会計士の石上氏と宏徳エンタープライズの菅沼氏に伺います。

**4月27日(水) 6pm~8pm** (西海岸時間、夏時間)

[講師ご紹介]



宏徳エンタープライズ代表

**菅沼 秀夫**

CEO / エージェント代表

ワシントン大学経済学部卒、フェニックス大学でMBAを取得。1996年より宏徳エンタープライズのエージェントとして、一般住宅、賃貸、商業物件も含めて幅広い物件を扱う。2020年からは同社のCEOに就任。

WEB: [www.koutoku.com](http://www.koutoku.com)



石上・石上&越智公認会計士事務所代表

**石上 洋**

米国公認会計士

カリフォルニア州立大学ロングビーチ校を卒業後、大手監査法人、現地会計事務所/パートナーを経て、地元日系会計事務所、石上・石上&越智会計事務所を設立(従業員20名)。現在は、日本の税務にとどまらず、企業のコンサルタントなど幅広く活躍中。

WEB: [www.iiocpa.com](http://www.iiocpa.com)



**無料**

## 第1部: 宏徳エンタープライズ、菅沼氏

### ◆シアトル圏が選ばれる5つの理由

教育水準の高さ、自然と都会との融合、日本からの近さ、親日の風土、不動産の魅力を、現地からたっぷりと解説します。

### ◆バイデン政権でどう変わる？ With コロナの賃貸

新しく施行された賃貸に関する法律があります。まだコロナ禍が続くような今、賃貸をする場合や今後の購入での留意点をご案内します。

### ◆今後のシアトル不動産動向

シアトル圏の不動産の今後の動向について、過去のデータをもとにブログがスバリ予想します。

## 第2部: 石上、石上&越智公認会計士事務所、石上氏

### ◆税法から見たワシントン州の魅力

所得税と法人税のないワシントン州。他州と比較しながら、個人・法人それぞれから見たワシントン州の魅力を紹介いたします。

### ◆投資物件売却時の注意点

税法で大事なのは投資した時より売った時!? 投資物件もいずれは売るときがきます。購入時にはだれも教えてくれない売却時の税金手続きをお教えします。

### ◆バイデン政権での税法の変化

法人税、固定資産税、所得税、相続税など、新政権で税金などがどのように変わったのかをお伝えします。

## お申し込み

オンラインセミナーに参加するには、事前のお申し込みが必要です。



<http://shorturl.at/NZ026>

<< こちらのQRコードからもお申込みOK!

その他のお問い合わせ:

Email: [contact@iiocpa.com](mailto:contact@iiocpa.com)

☎ 424-247-2014

主催: 宏徳エンタープライズ

共催: 石上、石上&越智公認会計士事務所





### 弾丸ツアー 3泊4日で半島一周

見どころは押さえたい。しかし時間はないという人は、特集内のポイントを押さえたこんなコースはいかがでしょう。

#### Day1

シアトルからフェリーでオリンピック半島へ。途中、スクイムB、Dungeness SpitC、ポートタウンゼントDに立ち寄り、ポートアンジェルスで宿泊。

#### Day2

ポートアンジェルスからハリケーンリッジAへ。その後、レイク・クレセントに立ち寄り、ニアベイまたはセキウで宿泊。

#### Day3

フォークスEを経由してホー・レインフォレストへ。その後、Ruby BeachやKalalochに立ち寄ってレイク・クイーノルトで宿泊。

#### Day4

レイク・クイーノルトを散策してから、オリンピック経由でシアトルに戻る。

A春を告げるウエスタン・トリリウムの花。人口栽培が難しいと言われるこの花は、ホー・レインフォレストやクイーノルトのような苔むして湿った森で見られます。Bスクイムはラベンダーの名産地。夏になると街中にラベンダーの花が咲き乱れ、ラベンダーフェスティバルが開催されます。Cアメリカ最長5.5マイルの砂州、Dungeness Spit。広いキャンプ場があり、スーパーが近くにあって便利なので、キャンプビギナーにおすすめの場所です。Dungeness Recreation Area ( <https://clallam.net/Parks/Dungeness.html> ) Eシアトル方面からオリンピック半島に向かうなら、立ち寄りたいのがポートタウンゼント。リチャード・ギア主演の映画『愛と青春の旅立ち』の舞台で、町には歴史的な建物が多数あります。Fホー・レインフォレストの近くにあるのが、小説と映画『Twilight』の舞台となった町、フォークス。町内には多数の映画ロケ地があります。F Dungeness Spitは野鳥観察のメッカ。冬になるとアラスカから飛来してきた白フクロウが見られることもあります。Gアメリカでさまざまなシンボルに用いられるハクトウフシ。一時は絶滅寸前と言われていたものの、保護運動が功を奏し、半島の海辺ではかなりの確率でお目にかかれるようになりました。特によく見られるのは10~3月です。H冬、ハリケーンリッジではビクターセンター近くの一部のエリアがスキー場となり賑わいます。Hurricane Ridge Ski and Snowboard Area ( <https://www.hurcaneridge.com/> ) I半島内のNational Forest, State Park, State Forestではキノコ狩りもできます。食用か否かの自己判断は厳禁。熟練した人に同伴してもらう、講習会に参加するなどの準備が必要です。



ノースウエストでもスキューバ・ダイビングができます。初心者におすすめしたいエリアは、水が穏やかでキレイな Hood Canal。花畑のように広がるイソギンチャク、崖の下にはタコや魚、さらに下には深海の生き物と、さまざまな表情が楽しめます。この辺りの海の生き物は、座布団くらい大きいヒトデ、サンフラワーシースターに代表されるように、何でも大きいのが特徴です。Hood CanalのSund Rock Marine Preserve (Web: <https://sundrock.com/>) は、サンドー家が経営する私設のダイビングサイトで、パーキングやトイレの設備が整い、1人15ドルで快適に過ごせます。それより少し北のOctopus Holeも良いポイントではあるのですが、特に施設もなく、海に行くまでに崖の登り下りが必要です。また、上級者には、ポートアンジェルス近くのSalt Creek County Parkもおすすめします。波が力強く、ダイナミックな海です。ケルプの森の下にはおもしろいウニ！海中ではアザラシやアシカと一緒に泳ぐこともあります。春から初夏は水が濁りがちなため、スキューバのベストシーズンは9～10月くらいでしょう。個人的には水の透明度の高い冬も好きです。なお、日本とアメリカのスキューバは大きく違います。日本での経験者も、まずは現地のスクールで講習を受けるか、地元ダイバーと一緒に潜ることをお勧めします。

1 北の珍魚、オオカミウオ。Hood Canal ではかなりの確率で出会えます。この辺りの海はプランクトンが多く緑色です。2 大きいと50センチもの長さになるプラモーゼアネモネ(イソギンチャク)。3 群れで泳ぐロックフィッシュ。4 珍獣マニアに人気のウミウシは、さまざまな種類が生息しています。



坂元 寛さん。ポートランド在住の水中ガイド兼ダイバー。オレゴン、ワシントン州の海や川も熟知。YouTubeチャンネル「ポートランドでスクーバダイビング〜Beyond Portland〜」  
<https://bit.ly/3tSGf5S> Web: <https://www.beyond-portland.com>



## オリンピック半島 の釣り3選 FISHING



1 サーフパーチの投げ釣り。太平洋の荒波が押し寄せるので、投げ釣りは体力と経験が必要です。2 ホーレインフォレストから車で約45分のKalaloch Beach。©Olympic Peninsula Visitor Bureau 3 スメルトは刺身やフライにするとおいしくいただけます。4 スメルトすくい。遠浅でかなり高い波が来ることもあるので注意しましょう。



オリンピック半島ならではの釣りをご紹介します。一つ目はレイク・クレセント。この湖だけにしか生息していないペーズリートラウトというニジマスが釣れます。ただし、この湖は自然保護のために何を釣ってもキャッチ&リリースがルールです。二つ目はサーモン釣り。半島北西のセキウとニアベイは、沖に数百メートルから1キロくらい出るとサーモンが釣れます。最近では、以前ほどの賑わいはないものの、この二つの町ではガイド付きの船や乗り合い船を借りられます。借りるなら早めの予約は必須。マイボートを車で引いて来る人も大勢います。時期は6～9月くらいですね。ここではロックフィッシュなども釣れます。三つ目はKalaloch Beach。8～9月頃、産卵のために沿岸に押し寄せるスメルトを網ですくうことで有名なビーチです。夕方の満潮時、大きな網ですくうと簡単にたくさんとれます。このビーチでの私が好きな過ごし方は、11～3月末なら朝にサーフパーチ釣りをして午後にクラム掘り、もしくは春先の早朝にクラム掘りをしてランチの後にサーフパーチ釣りするというもの。釣りにまつわるルールはよく変わるので、Washington Department of Fish and Wildlifeのウェブサイトやメールマガジンは出かける前に必ず確認してください。



光岡剛夫さんのノースウエストの自然に魅了され、LAからシアトルに移住して約30年、それ以来釣りが趣味。著書に釣りや自然にまつわるエッセー「人生そぞろ歩き」がある。手にしている魚はサーフパーチ。





オリンピック半島を  
OLYMPIC PENINSULA  
遊び尽くす

地元の趣味人やプロに、一味違った  
オリンピック半島の楽しみ方を  
教えてもらいました。



1 フォートケーシーからフェリー、ポートタウンセントの街、オリンピック山脈を望む。  
2 ハリケーンリッジ。この絶景を撮るために、ふもとで諦めずに頂上までに登るべし。  
3 ハリケーンリッジの夕焼けと子ジカ。『オリンピック半島』はタワの方がいい絵が撮りやすいし、ここは藤井さんの弁。  
4 Second Beach。人が少ない場所で、海に沈む美しい夕日が撮れます。  
このページの写真、全て藤井さんが撮影。  
p.18 のハクトウワウも藤井さんの作品。



**藤井良泰さん**◎シアトル在住の書家。  
カメラ歴約30年。過去には作品が地元の電話帳の表紙を飾ったことも。愛機はPanasonic LUMIX G9とOlympus E-M1 Mark II。「旅行には小型軽量高画質のMicro Four Thirds Systemのカメラが最適です」。ブログ：  
<https://www.pasha-g.photos>



写真を撮るなら  
こう回る！

写真

## PHOTOGRAPHY



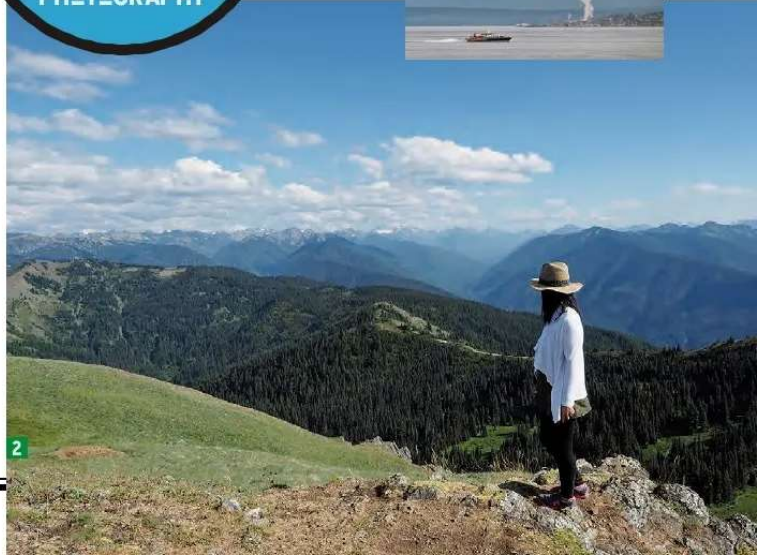
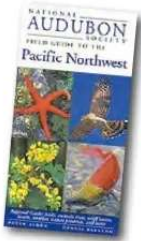
私の好きなオリンピック半島の回り方は、東（シアトル方面）から西（半島の海側）に太陽と共に移動するもの。シアトル方面からは、マカティオからクリントン、フォートケーシーからポートタウンゼントと朝日が昇る頃に合わせてフェリーを乗り継いで行くこと、きれいな海が撮れます。フォートケーシーのフェリー乗り場の脇にある州立公園はベスト撮影スポット。ここからは、海を行くフェリー、ポートタウンゼントの街、オリンピック山脈が1枚に収まる景色が撮れます。半島に渡ったら、まずは野生動物が多く、夏は色とりどりの花が咲くハリケーンバジール。昼間は太陽を背に青空の写真が撮れます。でしょう。夕方になったら動物の写真を撮り、夜はポートアンジェルスに一泊。翌日はさらに西へ向かいます。道中のレイク・クレセントは美しい場所ですが、陽の当たった時間が短く、撮影は少々難しいというのが実感です。そして何よりもオリンピック半島で私の一番好きな場所、ラブッシュのSecond Beachへ。ここでは、駐車場からビーチまで30分ほど山道を歩かなくてはなりません。が、夕日とユークな形の岩を撮れます。陽が沈むと辺りは完全に真っ暗になるので、ランタンはお忘れな。夜はフォックスに泊まり、翌日は来た道に戻ります。帰りはペインブリッジアイランド発シアトル行きのフェリーに乗ると、シアトルの夜景を撮ることができそうです。

ちなみに、オリンピック半島には、35ミリ換算で24-200ミリのレンズを付けたカメラと、200-800ミリのレンズを付けたカメラ、それに交換用の超広角の14-28ミリのレンズと三脚を持っています。もっと良い道具（単焦点レンズ）もありますが、歩き回ることを考えるとこれが限界です。ハクトウワを撮るときは、専用にもう一式カメラのセットを車に積んでいきます。カメラを持ってアメリカ中の国立公園を回りましたが、オリンピック国立公園の魅力は、簡単に回れないところではないでしょうか。とてつもなく広く、いろいろなものがありすぎて、1泊2日では到底回り切れません。今回は2泊のルートを紹介しましたが、本当なら4泊はいいところ。1週間くらいかけて回れたら最高の贅沢ですね。

**これがオススメ**

『Field Guide to the Pacific Northwest』  
National Audubon Society編 Knopf刊

全米オーデュボン協会によるハンディサイズの動物図鑑は小杉晶子さんのおすすめ。写真が大きく、散策中に見かけた植物や動物をすぐに探せて便利です。





太平洋

↑カナダ

### <ベストシーズン&持ち物>

雨の少ない6～9月がキャンプやハイキングのベストシーズンです。冬季は閉鎖になるトレイルもあります。夏でも雨は降るので、1年を通じてレインウェアや雨よけのタープなど雨の装備は必須です。夏も夜は冷えるので寝袋やテントは3シーズン用が良いでしょう。

## 2 LAKE CRESCENT/ SOL DUK HOT SPRINGS

レイク・クレセント／ソルダック・ホットスプリングス

大自然の中でひたすらボーッとしたいなら、レイク・クレセントへ。氷河が削られてできた青々とした湖は、624フィートの深さがあります。ここから山頂へ21マイルほど車を走らせれば、ソルダック・ホットスプリングスに到着。日帰り入浴も可能です。どちらも車で簡単に行ける上、ロッジとキャンプサイトがあるので、ハイキングと組み合わせて1、2泊するといでしょう。



約7000年前の地滑りによって、現在の形になりました。この湖だけに生息する魚もいます。©fm

↑

LAKE CRESCENT

↑

LAKE CRESCENT

↑

LAKE CRESCENT

↑

LAKE CRESCENT

↑

LAKE CRESCENT

↑

LAKE CRESCENT

↑

LAKE CRESCENT

↑

LAKE CRESCENT

↑

LAKE CRESCENT

↑

LAKE CRESCENT

↑

LAKE CRESCENT

↑

LAKE CRESCENT

↑

LAKE CRESCENT

↑

LAKE CRESCENT

↑

LAKE CRESCENT

↑

LAKE CRESCENT

↑

LAKE CRESCENT

↑

LAKE CRESCENT

↑

LAKE CRESCENT

↑

LAKE CRESCENT

↑

LAKE CRESCENT

↑

LAKE CRESCENT

↑

LAKE CRESCENT

↑

LAKE CRESCENT

↑

LAKE CRESCENT

↑

LAKE CRESCENT

↑

LAKE CRESCENT

↑

LAKE CRESCENT

↑

LAKE CRESCENT

↑

LAKE CRESCENT

↑

LAKE CRESCENT

↑

LAKE CRESCENT

約2000年前には周辺に人が住んでいたという湖。

大きな流木が流れ着くビーチ。

ラッシュ

THIRD BEACH

↑

THIRD BEACH

↑

THIRD BEACH

↑

THIRD BEACH

↑

THIRD BEACH

↑

THIRD BEACH

↑

THIRD BEACH

↑

THIRD BEACH

↑

THIRD BEACH

↑

THIRD BEACH

↑

THIRD BEACH

↑

THIRD BEACH

↑

THIRD BEACH

↑

THIRD BEACH

↑

THIRD BEACH

↑

THIRD BEACH

↑

THIRD BEACH

↑

THIRD BEACH

↑

THIRD BEACH

↑

THIRD BEACH

↑

THIRD BEACH

↑

THIRD BEACH

↑

THIRD BEACH

↑

THIRD BEACH

↑

THIRD BEACH

↑

THIRD BEACH

↑

THIRD BEACH

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

映画「Twilight」の舞台になった町。

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

フォークス★

↑

## 3 HOH RAIN FOREST

ホー・レインフォレスト

ホー・レインフォレストは、年間平均降雨量が約140インチと、東京の約2倍も雨の降る温帯雨林で、オリンピック国立公園を代表するスポットです。見どころはビッグリーフメイプルの木立と、それら木々、さらに地面まで全て覆い尽くすように共生している苔やシダ。トレイルが複数あり、中でもビジターセンターの近くにある2つのループ・トレイルは子どもや年配の方でも歩きやすい道です。

おすすめはここを拠点にした2泊のキャンプ。車で30マイルほど走れば太平洋沿岸のThird BeachやRuby Beachに出られ、70マイル以上にわたる人の手が一切入っていない海岸線と奇岩の造形美を堪能できます。

HOH RAIN FOREST VISITOR CENTER

海の前にある Kalaloch Lodge

RUBY BEACH

クレイロック

↑

クレイロック

↑

クレイロック

↑

クレイロック

↑

クレイロック

↑

クレイロック

↑

クレイロック

↑

クレイロック

↑

クレイロック

↑

クレイロック

↑

クレイロック

↑

クレイロック

↑

クレイロック

↑

クレイロック

↑

クレイロック

↑

クレイロック

↑

クレイロック

↑

クレイロック

↑

クレイロック

### <地図の見方>

★町（宿泊施設や商店あり）

🏠宿泊施設

▲主要なキャンプ場

📌ビジターセンターと主要なレンジャーステーション

半島の中でオリンピック国立公園は緑色の部分です。地図上、園外の多くの場所は、National Forest, Indian Reservation, State Parkなど、何らかの形で保護されています。

0 5 10 Miles



## オリンピック国立公園

# OLYMPIC NATIONAL PARK

## 大自然マップ

オリンピック国立公園の外せない見どころと、そこを拠点とした楽しみ方を案内します。

### <基本情報>

オリンピック国立公園 (WA)

Web : <https://www.nps.gov/olym/>,  
<https://www.olympicnationalparks.com/>,  
<https://olympicpeninsula.org/>

入園料: \$30 (車1台7日間)、\$55 (オリンピック国立公園年間パス)

気温: 冬の平均最低気温 35°F・平均最高気温 46°F

／夏の平均最低気温 51°F・平均最高気温 69°F

開園期間: 年間を通して開園。



見た目はプールのような温泉ですが、お湯はとろみがあり、辺りは硫黄の匂いがします。



ナビゲーター  
小杉晶子さん  
アメリカで園芸について学び、現在はシアトルで認定専門家として活躍。過去には「ライトハウスシアトル/ポートランド版」でトレイルやアウトドアのコラムを連載。趣味はバードウォッチング。



人の手の入っていない広大な原生林。樹齢100年、200年といった木々が並びます。

## 1 HURRICANE RIDGE

### ハリケーンリッジ

山岳氷河の名所で、野生動物の遭遇率が高いハリケーンリッジ。オリンピック半島最大の街ポートアンジェルスからビジターセンターまでは約17マイル。キャンプをせず、街の宿泊施設から車で気軽に大自然にアクセスできます。全長0.5マイルのMeadow Loopは高山植物のお花畑の中を歩くことができ、またビジターセンター近くのSunrise Point (標高5450フィート) は絶景で有名です。5月でもまだ雪が残るので、トレイルを歩くのは6〜9月がおすすめ。地名の由来にもなっている突風は、時に時速75マイル以上にもなるので気を付けましょう。



マーマット、シカ、エルク、ボブキャットなど、野生動物との遭遇率が高い場所です。

キングストン、ヘインブリッジ、シアトル方面へ

## 4 QUINULT RAIN FOREST / LAKE QUINULT

### クイナルト・レインフォレスト / レイク・クイナルト

園内でも特に雨の多いクイナルト・レインフォレスト。全ての木が苔むし、小さな小川がいくつも流れ、ホー・レインフォレストとは異なる趣の森です。このエリアには湖を囲むように車道が整備され、簡単なトレイルがいくつもあるので、好みのコースを組み合わせて周遊できます。また、湖のそばのLake Quinault Museumでは、この地の先住民族の暮らしを紹介しています。周辺には歴史あるロッジのほか、キャンプサイトが複数あります。



ハリケーンリッジから険しい尾根の続くオリンピック山脈を望む。山頂には氷河が残っています。



標高7980フィート、ギリシャ語で「神々の住む山」を意味するオリンポス山。この山を中心とした山間部と、太平洋沿岸の海岸部、2つのエリアを合わせて約100万エーカーの広さを誇るオリンピック国立公園は、ユネスコの世界遺産と国際生物圏保護区に指定されています。

何万年も氷に覆われていたオリンピック半島は、約1万5000年前に氷期が終わり、主だった水がなくなることで現在のようないまどに残った。山岳氷河、豊富な降雨量、アメリカ最大の温帯雨林、約70マイルにわたる原始の姿のままの海岸線。この地だけに生息する動植物が20種類以上、多様な複雑な自然環境が特徴です。公園内の95%は人間の手が入っていない。ありのままの自然、地球の歴史、自然の驚異を感じられる唯一無二の場所。それがオリンピック国立公園なのです。

それではノースウェスト在住の日本人たちに、この地の楽しみ方や回り方を案内してもらいましょう。

ノース  
ウエストの  
世界遺産

# オリンピック国立公園 OLYMPIC NATIONAL PARK

## 神秘の森と海めぐり

ワシントン州北西にあるオリンピック半島は、温帯雨林、山岳氷河、温泉、独自の動物や植物などユニークな自然の宝庫です。今回は、半島を占めるオリンピック国立公園を中心に、この半島の魅力をたっぷりご紹介します。夏休みに向けて、今から計画を立てませんか？

※ 本特集に掲載している情報は2022年3月14日現在のものです。  
予約やお出かけの際には最新情報をウェブサイトなどでご確認ください。

国内で最も人気のあるエリア、ホー・レインフォレスト（詳細は p.15）

p.13-15、p.18（AGE 以外）写真 ©Olympic Peninsula Visitor Bureau、Olympic Peninsula Tourism Commission





# THE 2022 MAZDA CX-5 WITH STANDARD AWD



## MAZDA JAPAN DESK

### 日系コミュニティを対象としたカーライフ支援サービス

米国においてクルマは生活必需品ですが、異国の地での  
自動車購入、サービスに不安を感じる方もいらっしゃると思います。  
日系コミュニティの皆様の安心して快適なカーライフ、米国生活に向けて、  
日系自動車メーカーマツダならではの形でお手伝いさせていただきます。

日本語対応

自動車購入

特別優待価格

一部使用不可なディーラー、車種あり

特別ファイナンス

アフターサービス

売却/乗り換え

詳細につきましてはウェブサイト、または下記連絡先までお気軽にお問合せください。

WEBSITE <https://mazdausa.com/japandesk>

EMAIL [japandesk@mazdausa.com](mailto:japandesk@mazdausa.com)

PHONE 833-441-2277

LINE 登録QRコードは右記の通り





取り扱った号は電子版でのご読覧です!  
<https://www.us-lighthouse.com/lighthouse-la>

PUBLISHED BY  
TAKUYO CORPORATION  
2958 Columbia St.  
Torrance, CA 90503  
Phone: 310-782-1260  
E-mail: [lighthouse@us-lighthouse.com](mailto:lighthouse@us-lighthouse.com)

SAN DIEGO OFFICE  
3750 Convey St. #202  
San Diego, CA 92111  
Phone: 858-314-8299  
E-mail: [sdi@us-lighthouse.com](mailto:sdi@us-lighthouse.com)

SEATTLE OFFICE  
6100 219th St. SW, #480, Mountlake Terrace,  
WA 98043  
Phone: 206-624-5777  
E-mail: [lighthouse\\_ssa-port@us-lighthouse.com](mailto:lighthouse_ssa-port@us-lighthouse.com)

PUBLISHER YOSHIO KORIYAMA  
PRESIDENT TAKESHI UENO  
EDITOR IN CHIEF KENTARO TAJI  
EDITOR MIKI FUKUHARA  
KENJI ITOHIZAKI  
MAGI SODA  
DESIGN DIRECTOR SHINYA ACHI  
SENIOR DESIGNER HIDEAKI NAKAYAMA  
MAYUKI ITO  
GRAPHIC DESIGNER TAKAO MARUYAMA  
ACCOUNT MANAGER SHINGO SUGIURA  
SENIOR ACCOUNT EXECUTIVE KEIKO HIRATA  
SAN DIEGO SALES MANAGER ABUMI WAKITA  
SEATTLE SALES MANAGER LISA CHIKAKAWA

©LIGHHOUSE 2022

本誌掲載の記事・写真の無断複写、複製、転載を禁じます。本誌に掲載された広告内容に関してはライトハウスは一切責任を負いません。

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced in any form without permission from Lighthouse. Advertisements published in Lighthouse do not necessarily represent the views of the publisher. The publisher is not liable for errors or omissions.



049 在米日本人必見の  
生活に役立つ知識を網羅!

# アメリカ生活 大事典2022

013 オリピック国立公園 神秘の森と海めぐり

021 "奇跡の砂漠" ホワイトサンズを目指して。  
～アリゾナ州、ニューメキシコ州をグルっと、6泊7日のロードトリップ～

028 アメリカでつくる、おいしいパスタ。

043 2022年日本の中学高等学校 説明会スケジュール

096 ライトハウススタッフが夢中な〇〇の世界

109 ライトハウス業種別広告索引

● Cover Photo Credit White Sands National Park: ©Tak S. Ito / Olympic National Park: ©Olympic Peninsula Visitor Bureau

## ライトハウスをアプリで読もう!

「ライトハウス」を最新号からバックナンバーまで、まとめて読めるアプリです。



いいものだけを、16素材

# Juroku Cha™

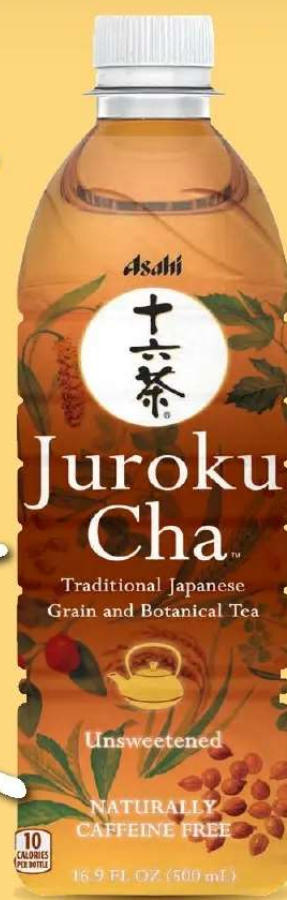


すっきりやさしい  
カフェインゼロ

—— 16素材の健康ブレンド ——

ゴクゴク飲める雑味のないクリアな味わいで、  
様々な食事との相性もぴったり！  
カフェインゼロだから、  
大人からお子様まで安心して  
お楽しみいただけます。

# 十六茶

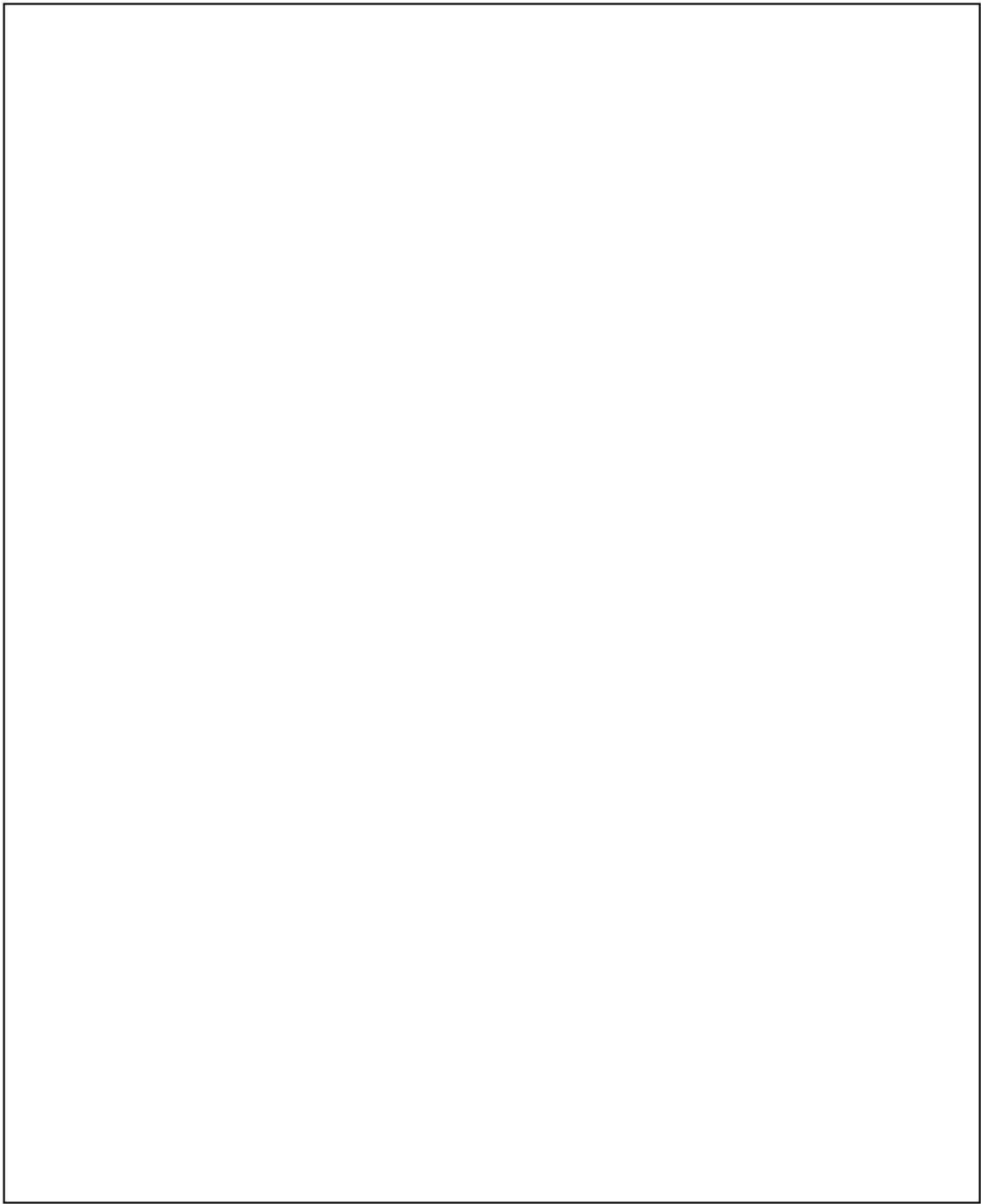


※FDA (U.S. Food and Drug Administration) 基準等に従って米国市場向けに厳選された素材のみを使用した「十六茶」です。

**Asahi** ASAHI BEVERAGES AMERICA, INC.

詳しい十六茶のヒミツをチェック！  
[jurokucha.usa](http://jurokucha.usa)







東急不動産ホールディングスグループのシニア向け住宅

暮らしを、いつまでも。  
グランクレール

# GRANCREER

—— グランクレール ——

グランクレール馬事公苑ラウンジ

## 暮らしを、いつまでも。

グランクレールシリーズで15年以上にわたり運営・開発を手掛けてきた経験・ノウハウをもとに、  
東京・神奈川エリアに21住宅・約1,930戸を展開。(2022年3月現在)

—— 人生がずっと輝く、シニアのための上質なライフステージを。 ——

一般住宅から介護住宅へ  
移り住みができるから、  
もしものときも安心。

シリーズだから  
種類が豊富。  
自分に合う住宅を選べる。

元気なときでも、  
介護が必要になったときでも、  
いつからでも入居できる。

長年住まいづくりを手掛けてきた  
ノウハウを活かした、  
上質な建物とサービス。

一般居室(シニア住宅)

介護居室(介護住宅)



自立生活

いきいきと楽しみながら  
介護予防



イメージ



見守りが必要になったとき

住み慣れた自宅で  
自立生活をサポート



イメージ



介護が必要になったとき

その人らしさを  
大切にしたケア



イメージ



看取り

最期までその人  
らしさを支えます



イメージ

 東急不動産

 東急イーライフデザイン

資料請求、お問い合わせ  
詳しい情報はコチラから

グランクレール

検索



# 年間430台 世界で一番ベンツを売る日本人

2022年オールニューCクラスデビュー  
すべての想像を超えていく



The C-Class Sedan



ショールームがリニューアルオープンしました！



Mercedes-Benz of Long Beach

2300 E. Spring Street  
Signal Hill, CA 90755

[mbzlongbeach.com](http://mbzlongbeach.com)

ご来店の際はTOSHI・LISAをご指名ください。

日本車など、ベンツ以外の優良下取り車（\$20,000以下）も多数ございます。  
メルセデスベンツリーススペシャルは月々\$300〜承ります。  
COSTCOメンバー特別価格！お問い合わせください！



トリプルアワード受賞！  
カスタマーサービス部門  
新車販売部門  
中古車販売部門

リサ (LISA)



メルセデス・ベンツ公認マスター  
営業部長

佐藤 敏樹 (TOSHI)

310-502-4345

[tsato@mbzlongbeach.com](mailto:tsato@mbzlongbeach.com)

現在3000名以上の顧客とのネットワークを持つ。  
“世界で一番ベンツを売る日本人”として講演、  
コラム執筆、セールスコーチとしても活躍中。  
2019年メルセデスベンツ「Best of the Best」に選ばれる





定期ウェビナー／西海岸時間



講師  
**和田一之**  
(代表取締役)

# 「帰国後の 住まいの選び方」

3月27日(日)9pm

4月1日(金)7pm

# 「日本の不動産売却 手順ガイダンス」

3月25日(金)7pm

4月3日(日)9pm

## オンライン無料個別相談会 (お一人様1時間)

お一人様1時間、開催日はお申し込みフォームよりご確認ください

お申し込みは

**<https://bit.ly/allied01>**



日本の不動産の購入・売却をご検討中の皆さまへ  
**不動産売買は専門プロにお任せを!**

- 市場公開前の情報多数! 希望以上の物件を探します!
- 不動産を売る方法はいくつもあります! 最適な売り方をご提案!
- 複雑な問題を抱えた案件も、豊富な経験でスピード対応!

活用する

貸す

借りる

建てる

各種相談

紹介します

ロサンゼルスオフィス  
(ライトハウス内)

☎ **310-782-1281**

**E-mail: info@a-ivt.com**

**ALLIED  
INVESTMENT**

ロサンゼルスオフィス(ライトハウス内)  
2958 Columbia St., Torrance, CA 90503  
Tel: 310-782-1281 担当: 廣田

**アライド・インベストメント株式会社**

【東京本社】〒104-0061 東京都中央区銀座1-20-1 オーキッド銀座2階  
ホームページ: <http://www.a-ivt.com/>  
問い合わせメール: [info@a-ivt.com](mailto:info@a-ivt.com)  
代表番号: 03-6228-7745 (日本語・英語)  
Fax: 03-6228-7746 東京都知事免許(2) 95931号

Presented by **Lighthouse**



# Study in JAPAN 日本の大学・専門学校 進学フェア

2022春 オンライン



## JAPANESE COLLEGE & VOCATIONAL SCHOOL FAIR ONLINE 2022 SPRING

「英語だけで入学できる」「アメリカ国内で入試が完結」「学費免除制度」「秋入学」「カレッジからの編入」  
「日本の実践的な技術」など、海外生を積極的に受け入れる日本の大学・専門学校が最新情報をお届けします。  
日本語力をつけたい皆さんのため、日本語学校も参加予定です。  
より深く知りたい学校は、その場で「個別相談」をお申し込みください。事前予約も可能です。

アメリカ時間 **2022年5月22日(Sun)、6月5日(Sun)**

- ◆ **プレゼンテーション：日英両語で行います。**  
プログラムの詳細は、近日[www.japan-universities.com](http://www.japan-universities.com)内に掲載予定です。
- ◆ **個別相談：予約制**（対応可能時間は学校ごとに異なります。）

### 参加校(50音順)

#### 大学

- 青山学院大学
- 桜美林大学
- 九州大学共創学部
- 京都先端科学大学
- 熊本大学
- 国際基督教大学(ICU)
- 上智大学
- 中京大学
- 筑波大学
- 津田塾大学
- テンプル大学  
ジャパンキャンパス
- 山梨学院大学  
国際リベラルアーツ学部
- 立教大学
- 立命館大学
- 立命館アジア太平洋  
大学(APU)

#### 専門学校

- 国際調理製菓専門学校
- 国際ビューティモード専門学校
- 日本アニメ・マンガ専門学校

#### 日本語学校

- 国際外語・観光・エアライン  
専門学校 日本語科
- フューチャーデザイン  
日本語学校

### 視聴までの流れ

- 1 <https://bit.ly/DAIGAKU2022SPJP>  
or 下記QRコードより  
**お申し込み**
- 2 後日ライトハウスより  
両日の**アクセスURL**を  
お送りします
- 3 5月22日、6月5日に  
**視聴**
- 4 希望者は  
当日または後日、  
**オンライン個別相談**  
が可能です

事前登録制となっておりますのでこちらよりお申し込みください。後日詳細をお送りさせていただきます。

<https://bit.ly/DAIGAKU2022SPJP>





# 日本のために、アメリカからできること、治験。

## 治験とは？

治験とは、国からお薬として承認を受けるために、薬の開発を目的とした臨床試験のことです。治験では、薬の有効性（効き目）や安全性（副作用）、



人種やライフスタイルによる薬学的差などについて調べます。全ての薬、治療法、医療機器はどこかの時点で治験が必ず行われ、国から承認が降りるまで市場に出回ることはありません。医療の発展のおかげで今の私たちがいます。人々の寿命が延び、生命を脅かす伝染病などが昔に比べ大幅に減ったのも医療の発達のおかげです。テクノロジーの進化と共に新薬の開発が日々行われている中、最新の薬や医療機器を患者様にいち早くお届けできるようにするためにも、皆様の協力が不可欠となります。もっと身近なところで言えば、より効果的な市販薬が薬局等で買えるようになるのです。



なぜアメリカで日本人を対象とした治験が行われるのでしょうか？

アメリカではすでに許可が下りているのに日本では使用が許可されていないお薬がたくさんあることをご存じですか？薬の開発の段階でアメリカ在住の日本人治験参加者の協力により、日本人に関する必要なデータを収集することができ、日本のお薬の承認プロセスが早まり、新しいお薬がより早く日本の市場に届けられることができます。うになる可能性があります。

安全性は？  
治験はリスクを最小化するために厳しい法律と公的機関及び製薬会社の監視と指導の下で行われています。治験期間

中は適切な資格を持った医療チームと、安全に関する訓練を受けたスタッフが24時間体制で参加者の健康状態をモニターし、何か異常が見られた際にはすぐに適切な対応処置がなされます。また参加前には、治験の内容、目的、可能な副作用などが記載された説明書が渡され、質問があればスタッフになんでも聞くことができ、またどの時点でも辞退が可能です。日本語が話せるスタッフのサポートもあるため安心して参加していただけます。

謝礼金って何？

謝礼金とは負担軽減費とも呼ばれ、治験参加に対する交通費や通院や入院の拘束時間に対する謝礼金は、金額は治験の難易度に対する報酬ではありません。金額は治験の拘束時間によって異なり、拘束時間が長くなるほど、謝礼金も比例して高くなります。治験参加者の中にはお仕事を休みになられてきていただく方も少なくありません。そういった場合に起こる経済的負担を軽減する目的も含まれています。

連絡先

治験の最新情報は、日本語専用ライン1(877)997-9228か、jp.wcct.comをご覧ください。

ALTA SCIENCES  
FORMERLY WCCT GLOBAL

## 治験参加者随時募集中!

アルタサイエンスLA (旧WCCT グローバル) の治験に参加してみませんか？

新しい医薬品の開発にぜひご協力ください。参加資格は治験により異なりますが、右記のような方を募集しております。

▷年齢18歳以上 ▷健康な日本人男女

参加による特典

- 治験参加に対する謝礼金 (最高8,000ドル程度)
- 治験関連の無料健康診断
- 交通費補助をさせていただく場合もございます

日本語専用ライン: 1-877-997-9228

詳細については、お電話でお問い合わせいただくか、JP.WCCT.COMをご覧ください。





ご愛顧いただきもうすぐ40年。心よりの感謝を申し上げます。

# 最高級特選 カリフォルニア米



**JFC** INTERNATIONAL INC  
[www.jfc.com](http://www.jfc.com)





JFCのプレミアムブランドで本格的な味わいを



# J-BASKET



**JFC** INTERNATIONAL INC  
www.jfc.com

◆Facebook: jbasketfood ◆Instagram @jbasketusa ◆[https://jfc.com/#/recipes#page\\_top](https://jfc.com/#/recipes#page_top)



www.us-lighthouse.com

保存版

在米日本人必見!

FREE

# アメリカ生活 大事典

Lighthouse®

春夏の増刊号

2022

★“奇跡の砂漠” ホワイトサンズを目指して。

～6泊7日のロードトリップ～



スマホアプリ  
でも『ライトハウス』

を無料でお試しください!

App Store Google Play



★ノースウエストの世界遺産  
オリンピック国立公園

神秘の森と海めぐり

★アメリカで作る、  
おいしいパスタ。

★2022年 日本の中学高等学校 説明会スケジュール

★スタッフ総出演! ライトハウススタッフが夢中な●●の世界

